

# ENTRAÎNEMENT AVANÇÉ



Droits d'auteur © FatLostShortcuts.com en vertu de la Loi sur les Droits d'auteur de 1976 et toutes les autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales applicables, TOUS droits réservés. Aucune section de ce contenu ne peut en aucun cas être copiée, ou modifiée sous quelque forme que ce soit, vendue ou utilisée de toute autre manière que ce qui est décrit dans ce Programme, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

**CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ ET MODALITÉS D'UTILISATION** L'auteur et l'éditeur ne font aucune déclaration ou ne donnent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, l'adéquation ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informations contenues dans ce Programme sont strictement données à des fins éducatives. En conséquence, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actions. L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite) quant à la valeur marchande, l'adéquation pour quelque usage que ce soit. L'auteur et l'éditeur ne pourront en aucun cas être tenus responsables de tout dommage direct, indirect, punitif, spécial, accidentel ou d'autres dommages consécutifs survenant directement ou indirectement suite à l'utilisation de ces documents, qui sont fournis « en l'état » et sans garanties. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité des sites listés ou dont les liens sont fournis dans ce Programme. Tous les liens sont uniquement donnés à titre d'information et leur contenu, leur exactitude ou toute autre finalité implicite ou explicite ne sont pas garantis.

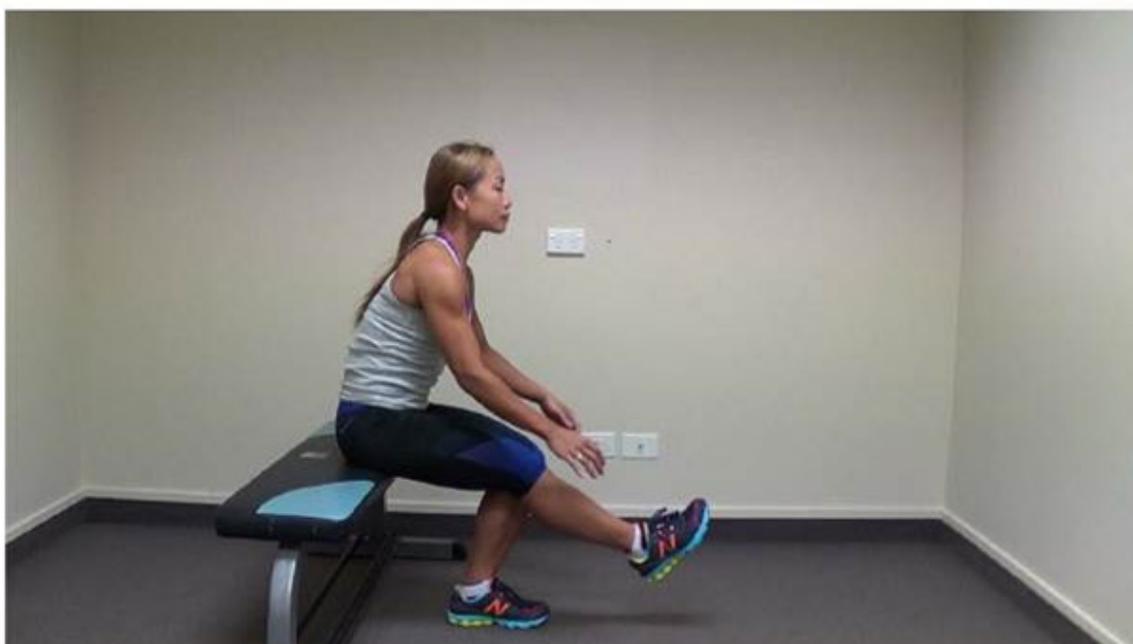
## ENTRAÎNEMENT AVANCÉ

Terminez l'entraînement pour débutant et intermédiaire avant de réaliser les exercices suivants :

1. Squat sur une jambe 5-15 chaque jambe
2. Squat sauté 10-20
3. Flexion sautée 20-30
4. Soulevé de terre à une jambe 5-15
5. Hip thrust à une jambe 10-20
6. Mountain climbers rapides 20-30
7. Pompes 5-15
8. Dips 5-15
9. Row 10-20
10. Reverse fly 10-20
11. Burpees 10-20

(Durée totale de l'entraînement 30-40 minutes)

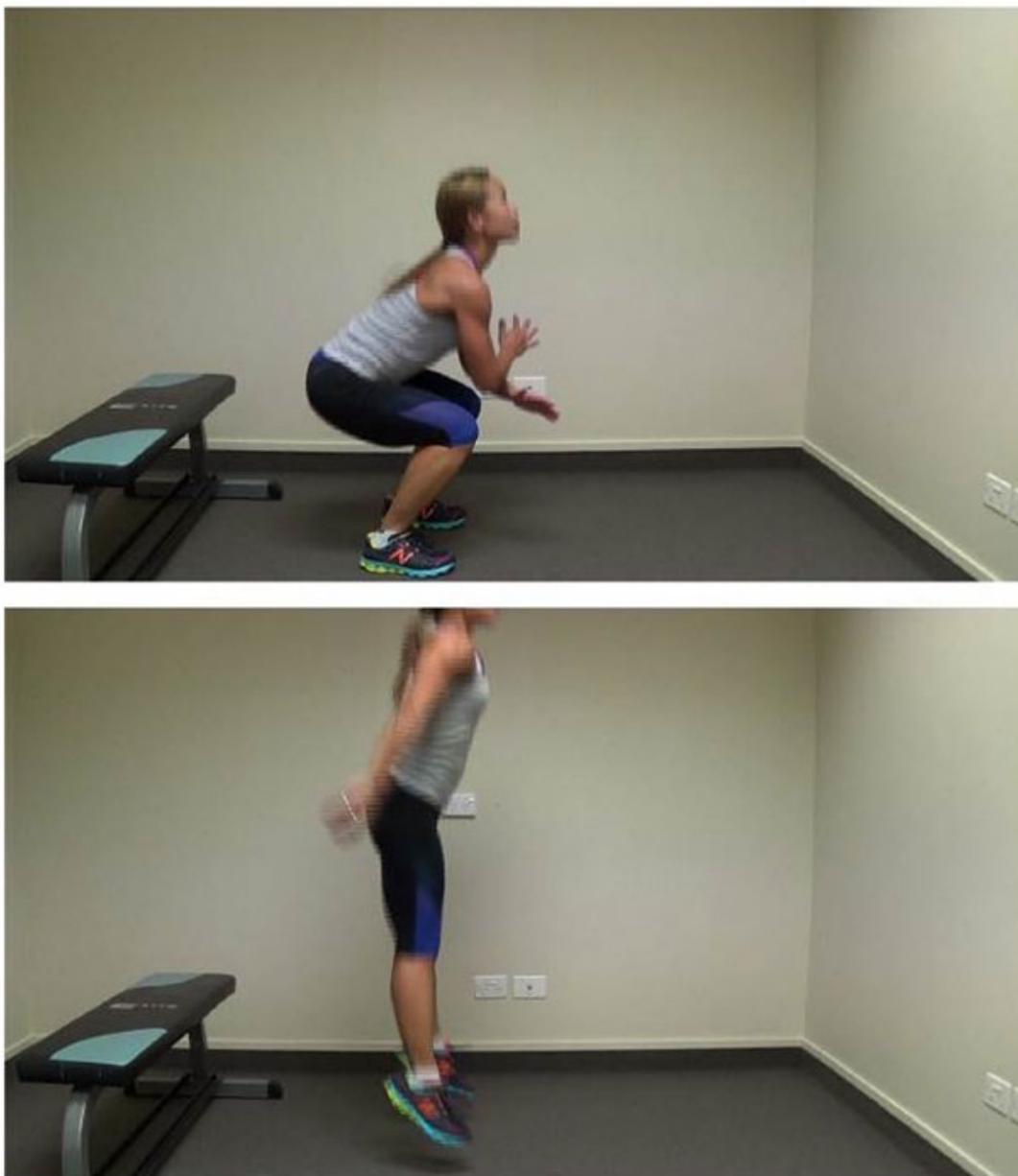
## 1. Squat sur une jambe 5-15 répétitions par jambe



Debout sur une jambe en face d'une chaise ou un banc à hauteur du genou, baissez-vous jusqu'à vous assoir. En utilisant les muscles quadriceps (avant de la cuisse) et fessiers pour vous stabiliser, relevez-vous. À noter que cet exercice exige un certain équilibre et de la pratique pour s'y habituer.

L'utilisation d'une chaise plus haute réduit l'amplitude des mouvements, ce qui rend l'exercice plus facile s'il est trop compliqué.

## 2. Squat sauté 10-20 répétitions



Baissez-vous jusqu'à ce que les muscles de la cuisse soient juste au-dessus du niveau parallèle au sol, prenez une impulsion et sautez d'un coup. Retombez doucement ou vous baissant pour amortir l'impact. Le but est d'atteindre un bon rythme et non de sauter très haut. Sauter verticalement fait fonctionner simultanément les quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, et muscles du mollet.

### 3. Flexion sautée 20-30 répétitions au total (10-15 par jambe)



Commencez par une flexion avec la jambe gauche en avant, utilisez-la comme appui puis sautez en l'air. Une fois en l'air, changez la position des jambes afin d'atterrir avec la jambe droite en avant en position de flexion. Envisagez cet exercice comme un saut en ciseaux en l'air. Continuez à alterner les jambes jusqu'à atteindre les objectifs de répétitions. Cet exercice vous fera travailler simultanément les fessiers, ischio-jambiers, quadriceps, mollets et votre système cardiovasculaire.

#### 4. Soulevé de terre à une jambe 5-15 répétitions par jambe



L'utilisation de poids est facultative. Commencez debout avec les deux pieds écartés à la largeur des épaules. Penchez-vous en avant en vous tenant sur une jambe jusqu'à ce que vous, ou le poids que vous portez, touchez le sol. La jambe opposée penchera vers l'arrière. Utilisez les ischio-jambiers (arrière de la cuisse) et les fessiers pour vous remettre en position debout.

## 5. Hip thrust à une jambe 10-20 répétitions par jambe



Appuyez le haut du dos contre un banc ou canapé et ramenez vos pieds vers vos fessiers comme pour l'exercice hip thrust. Redressez une jambe de sorte que vos pieds ne touchent pas le sol. En utilisant vos fessiers, ischio-jambiers, et le bas du dos, élevez votre bassin jusqu'à ce que votre corps soit parallèle au sol.

## 6. Mountain climbers rapides 20-30 répétitions au total (10-15 par jambe)



Débutez en posture pompes / de planche sur les mains et les pieds. Ramenez votre pied gauche vers votre poitrine et changez en ramenant votre pied droit vers votre poitrine tandis que le gauche revient en arrière. Les deux pieds seront momentanément en l'air comme si vous étiez en train de courir. Continuez d'intervertir le pied gauche au droit jusqu'à atteindre les objectifs de répétitions. Un intervertissement correspond à une répétition.

## 7. Pompes 5-15 répétitions



Cette photo montre les pompes déclinées ou à pieds surélevés, la version la plus difficile.

Optez pour la version qui vous convient le mieux. Le fait d'élever les pieds augmente le poids que vous poussez. Commencez avec les pieds surélevés sur un banc ou une chaise et les bras tendus. Baissez-vous jusqu'à ce que votre nez touche presque le sol et poussez à l'aide des muscles de votre poitrine, de vos épaules et de vos triceps

## 8. Dips 5-15 répétitions



Cette photo montre le dip réalisé avec les jambes tendues, ce qui empêchera les jambes de vous aider à pousser. Cela mettra davantage l'accent sur les triceps et les muscles des épaules. Commencez avec les bras tendus et baissez-vous jusqu'à ce que vos bras soient pliés à environ 90 degrés, puis remontez. Entraînez-vous à une amplitude de mouvement raisonnable ; si vos épaules ne sont pas suffisamment souples, baissez-vous jusqu'au quart seulement.

## 9. Row 10-20 répétitions



En utilisant des altères, une barre ou tout poids improvisé dont vous disposez (par exemple bouteilles d'eau, sacs de sable, sac rempli de boîtes de conserve), pliez les hanches afin de vous pencher en avant sur un angle de 45 degrés. Gardez les abdominaux contractés et le bas de la colonne vertébrale en courbe naturelle avec la poitrine en avant. Baissez les poids afin de tendre les bras et ramenez-les vers la zone inférieure de la poitrine tout en serrant les omoplates.

## 10. Reverse fly 10-20 répétitions



Cet exercice est effectué dans la même position que le row penché. Utilisez des haltères ou poids improvisés. Étant donné que les bras sont plus droits et s'éloignent du corps, ils exercent beaucoup plus de force et moins de poids est nécessaire. Commencez avec des haltères légers, une bouteille d'eau d'1 litre ou une boîte de conserve. L'exercice commence avec les bras tendus, puis écartez-les l'un de l'autre, la poitrine en avant et les omoplates serrées en haut. Il s'agit d'un exercice très important pour l'amélioration de la posture du haut du corps.

## 11. Burpees 10-20 répétitions





Commencez debout et accroupissez-vous avec les mains sur le sol. Étirez vos jambes en arrière jusqu'à atteindre une posture de planche / pompes. Revenez en position accroupie puis levez-vous. Il s'agit d'un excellent exercice de conditionnement pour augmenter votre rythme cardiaque.