

Reprendre le sport après une longue pause

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Lundi et vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes inclinées Régler la hauteur d'appui pour que les deux dernières soient difficiles.	3	8 à 12	90 s
Rowing à l'élastique	3	12	90 s
Squat avec élastique Sans élastique les deux premières semaines si l'équilibre est incertain.	3	12	90 s
Dead bug	3	8 par côté	60 s
Superman	3	10	60 s

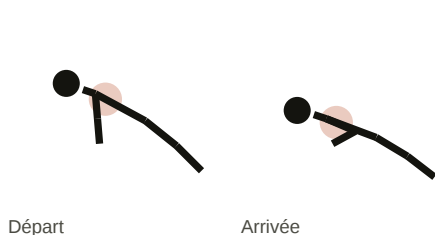
Séance B - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Gainage ventral	3	20 à 30 s	60 s
Pont fessier	3	12	60 s
Fentes avec élastique Amplitude réduite tant que le genou part vers l'intérieur.	3	8 par jambe	90 s
Gainage latéral	3	15 à 20 s par côté	60 s
Marche Le jour même ou le lendemain. C'est le levier le plus rentable de la reprise.	1	20 à 30 min	-

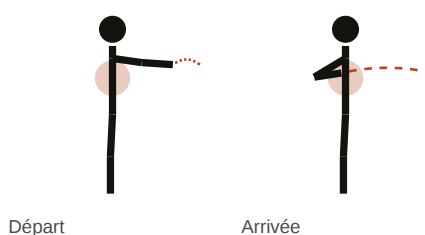
Les mouvements

Position de départ à gauche, position d'arrivée à droite.

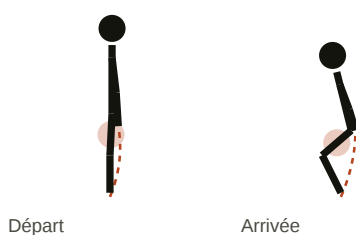
Pompes inclinées



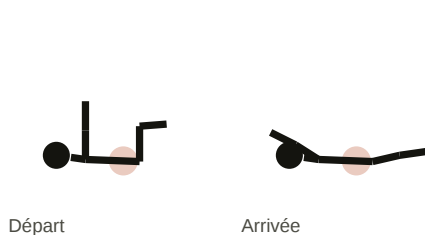
Rowing à l'élastique



Squat avec élastique



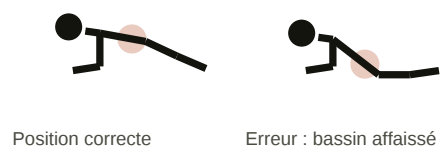
Dead bug



Superman



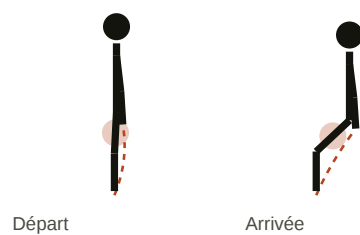
Gainage ventral



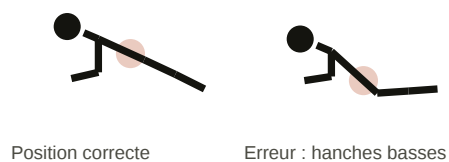
Pont fessier



Fentes avec élastique



Gainage latéral



Exécution des mouvements, erreurs fréquentes et progressions : coach-sportif.info

Ce document ne remplace pas un avis médical. En cas de douleur, consultez un professionnel de santé.