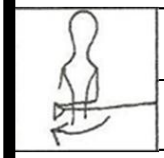
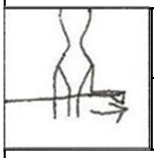
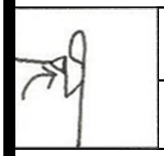
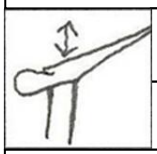
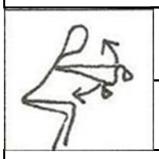
MUSCULATION 1

Période du 20 avril au 17 mai 2015
Fréquence : 1 à 2 fois par semaine
Groupe : Défi-kayak 2015

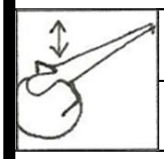
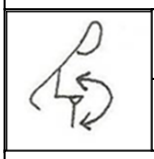
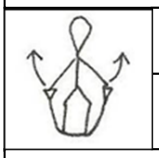
Mise en condition sous forme de circuit d'entraînement

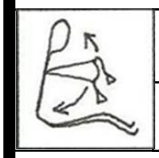
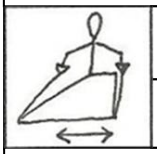
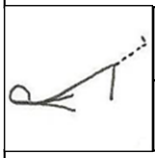
Échauffement :

Stabilisateurs épaule : Rotation interne horizontale	Stabilisateurs épaule : Rotation externe horizontale	Stabilisateurs épaule : Rotation interne verticale
 Tempo: 2-0-2 / Repos : 0'	 Tempo: 2-0-2 / Repos : 0'	Tempo: 2-0-2 / Repos : 0'
20 répétitions par côté	20 répétitions par côté	20 répétitions par côté
Note: Garder l'épaule détendue et le coude stable à 90 degrés.	Note: Garder l'épaule détendue et le coude stable à 90 degrés.	Note: Garder l'épaule détendue et le coude stable à 90 degrés.

Stabilisateurs épaule : Rotation externe verticale	Protraction et rétraction scapulaire	Squat complet avec abduction des épaules à l'élastique
 Tempo: 2-0-2 / Repos : 0'	 Tempo: 2-0-2 / Repos : 0'	 Tempo : 2-0-2 / Repos: 0'
20 répétitions par côté	15 répétitions	10 répétitions
Note: Garder l'épaule détendue et le coude stable à 90 degrés.	Note: Garder les épaules abaissées et contrôler le mouvement.	Note: Garder le bas du dos neutre, les épaules détendues.

Corps de séance :

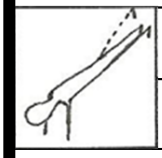
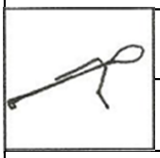
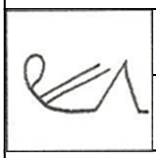
Push-up avec pauses isométriques	Biceps avec élastique en position de chaise isométrique	Épaules avec élastique en position de chaise isométrique
 Tempo: 2-2-2 / Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	 Tempo: 2-2-2 / Repos : 10"
15 répétitions	15 répétitions	15 répétitions
Note: Effectuer sur les pieds ou les genoux et éviter de creuser le dos	Note: Les genoux fléchis à 90 degrés, fléchir les coudes.	Note: Garder les genoux fléchis à 90 degrés et les épaules abaissées.

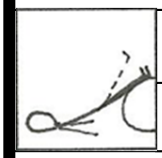
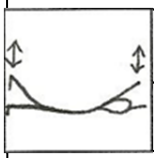
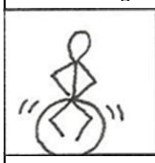
Abduction horizontale en position assise	Squat avec élastiques et déplacement latéral	Lever de jambe en alternance en position pont au sol.
 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	 Tempo : 2-0-2 / Repos: 2'
15 répétitions	8 répétitions par côté	8 répétitions par côté
Note: Redresser la poitrine et abaisser les épaules.	Note: Garder la poitrine redressée, le dos neutre et les genoux alignés.	Note: Garder les genoux, les hanches et les épaules alignés.

Par : Jade Cyr

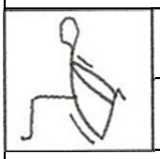
Discipline : Kayak de mer

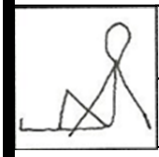
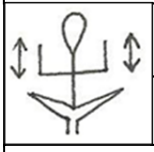
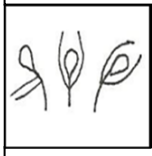
Abdominaux et lombaires :

Planche faciale en levant les pieds en alternance	Planche latérale	Crunch
 Tempo: 2-0-2 / Repos : 1 0"	 Tempo: Aucun / Repos : 10"	 Tempo: 2-2-2 / Repos : 10"
8 répétitions par côté	45 secondes par côté	15 répétitions
Note: Sur les genoux ou les pieds, garder le corps aligné.	Note: Sur les genoux ou les pieds, garder le corps alignés.	Note: Garder les pieds et le bas du dos au sol. Faire une pause en haut.

Pont avec pieds sur ballon suisse et lever de jambe en alternance.	Superman	Équilibre sur ballon suisse en position assise ou à genoux.
 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 / Repos : 1 0"	 Tempo : Aucun / Repos: 2'
8 répétitions par côté	8 répétitions par côté	1 minute
Note : Les pieds, les hanches et les épaules alignés, lever une jambe.	Notes : Lever en alternance bras et jambe opposés.	Note: Les pieds levés du sol, garder l'équilibre.

Étirements :

Psoas-iliaque et mollets	Quadriceps et épaules	Ischio-jambiers
Tempo: Aucun / Repos : 0'	 Tempo: Aucun / Repos : 0'	Tempo: Aucun / Repos : 0'
10 à 30 secondes p côté	10 à 30 secondes p côté	10 à 30 secondes p côté
Note : Garder le talon au sol, redresser le tronc et ne pas déposer le genou.	Note : Déposer le genou et agripper la cheville avec les deux mains.	Note : Garder le tronc redressé et pas courber le dos.

Fessiers et abducteurs	Pectoraux, épaules et adducteurs	Grand dorsal, romboïdes et carré des lombes
 Tempo: Aucun / R : 0'	 Tempo: 3-0-3 / R : 0'	 Tempo : 2-0-2 / Repos: 0'
10 à 30 secondes p côté	10 répétitions	5 répétitions par côté
Note : Garder le tronc redressé.	Note : Le dos et les coudes, lever et abaisser les bras lentement.	Note : Étirer les bras vers l'avant, le haut puis le côté en alternance.