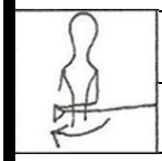
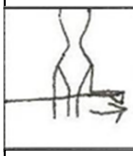
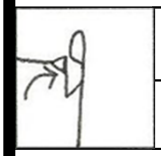
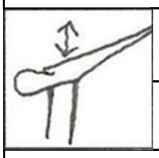
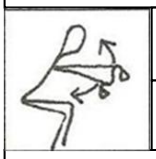
MUSCULATION 2

Période du 18 mai au 14 juin 2015
Fréquence : 1 à 2 fois par semaine
Groupe : Défi-kayak 2015

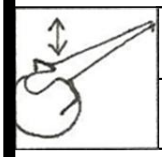
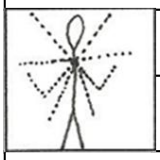
Suite du programme sous forme de circuit

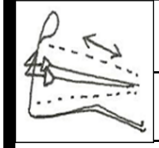
Échauffement :

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 :

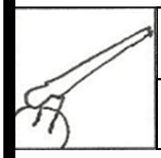
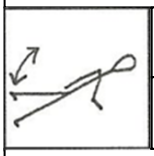
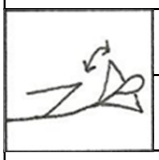
Push-up avec pauses isométriques avec les mains sur ballon suisse	Biceps avec élastique en position de chaise avec ballon suisse	Épaules avec élastique Y-T-W-I
 Tempo: 2-2-2 / Repos : 1 0"	Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"
15 répétitions	15 répétitions	15 répétitions
Note: Effectuer les pieds ou genoux au sol et éviter d'arquer le dos	Note: Garder les genoux fléchis à 90 degrés et le ballon derrière le dos.	Note: Effectuer le mouvement lentement, en position debout.

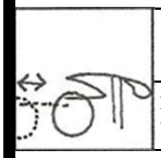
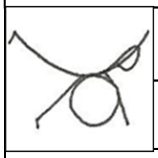
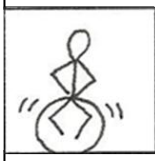
Rowing au nombril, à la poitrine et au menton en alternance	Squat à une jambe	Flexion des genoux en position pont sur ballon suisse
 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	Tempo : 2-0-2 / Repos: 2'
15 répétitions au total	15 répétitions	15 répétitions
Note: En position assise, engager les omoplates pour faire le mouvement.	Note: Poitrine redressée et genou aligné, descendre à 90 degrés.	Note: Garder les genoux, les hanches et les épaules alignés.

Par : Jade Cyr

Discipline : Kayak de mer

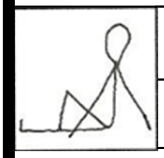
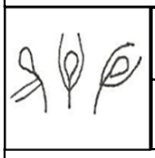
Abdominaux et lombaires :

Planche faciale mains sur ballon suisse	Planche latérale avec lever de jambe	Crunch oblique alterné
 Tempo: aucun Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 Repos : 10"
45 secondes	8 répétitions par côté	15 répétitions
Note: Garder le corps aligné et éviter de creuser le dos.	Note: Sur genoux ou pieds et le corps alignés, lever une jambe.	Note: Le dos plaqué au sol, toucher genou et coude opposé .

Flexion sur ballon suisse	Extension des bras et jambe opposés sur ballon suisse.	Équilibre sur ballon suisse en position assise ou à genoux.
 Tempo: 2-0-2 Repos : 10 "	 Tempo: 2-0-2 Repos : 10"	 Tempo : Aucun Repos: 2'
15 répétitions	8 répétitions par côté	1 minute
Note : En planche les pieds sur le ballon, fléchir les genoux.	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.