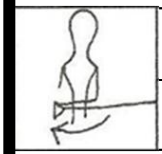
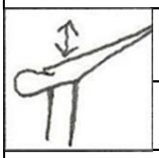
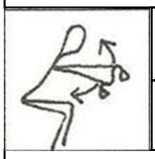
MUSCULATION 3

Période du 15 juin au 12 juillet 2015
Fréquence : 1 à 2 fois par semaine
Groupe : Défi-kayak 2015

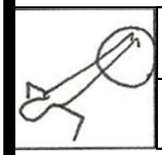
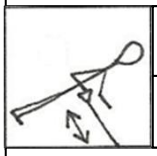
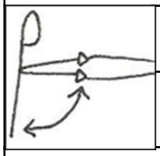
Suite du programme sous forme de circuit d'entraînement

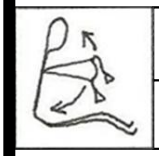
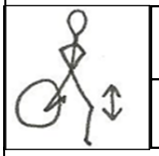
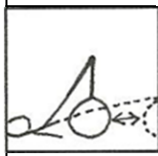
Échauffement :

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 les pieds sur ballon suisse	Rowing un bras avec élastique et en position de planche latérale.	Extension des épaules avec élastique.
 Tempo: 2-0-2 Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 Repos : 10"
15 répétitions	8 répétitions par côté	15 répétitions
Note: Faire avec pieds ou genoux sur le ballon sans arquer le dos.	Note: Garder le corps aligné et tirer l'élastique avec un bras.	Note: Débuter bras droits et en avant et tirer l'élastique vers le bas.

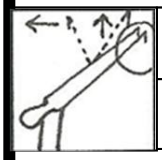
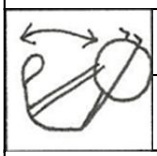
Abduction horizontale à l'élastique et en position assise	Squat à une jambe avec ballon suisse accoté au mur.	Flexion des genoux en position pont sur ballon suisse
 Tempo: 2-0-2 Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 Repos : 10"	 Tempo : 2-0-2 Repos: 2'
15 répétitions	15 répétitions	15 répétitions
Note: Les bras levés vers l'avant, les placer levés sur les côtés du corps.	Note: Genou aligné, fléchir le genou opposé et l'accoter sur le ballon.	Note: Garder les genoux, les hanches et les épaules alignés.

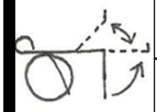
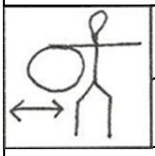
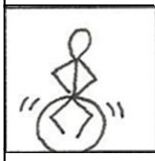
Par : Jade Cyr

Discipline : Kayak de mer

Période du 15 juin au 12 juillet 2015
Fréquence : 1 à 2 fois par semaine
Groupe : Défi-kayak 2015

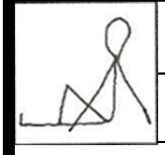
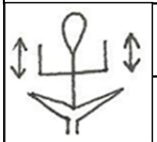
Abdominaux et lombaires :

Planche faciale sur ballon avec extension et abduction des hanches.	Crunch oblique alterné	Passe ballon suisse entre les mains puis entre les jambes
 Tempo: 2-0-2 / Repos : 1 0"	Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"
8 répétitions par c côté	8 répétitions par côté	8 aller-retours
Note: Garder le corps aligné et éviter de creuser le dos.	Note: Le dos plaqué au sol, toucher genou et coude opposé .	Note: Garder le dos coller au sol puis les bras et jambes droits.

Pont sur ballon suisse avec lever et abduction de jambe en alternance	Crabbe en position pont 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'
8 répétitions par côté	8 aller-retours	1 minute
Note : Garder les genoux, hanches et épaules alignés.	Notes : Glisser de droite à gauche en gardant le corps aligné.	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.