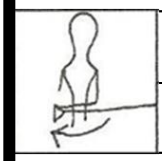
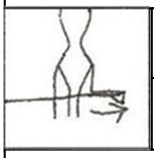
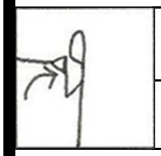
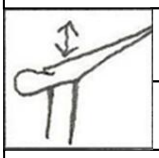
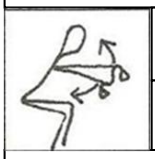
MUSCULATION 4

Période du 13 juillet au 9 août 2015
Fréquence : 1 à 2 fois par semaine
Groupe : Défi-kayak 2015

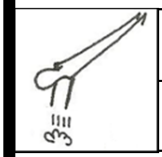
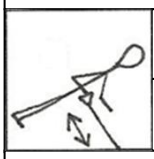
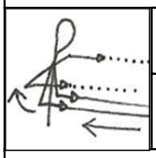
Suite du programme sous forme de circuit d'entraînement

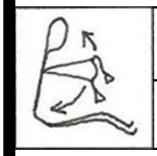
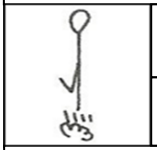
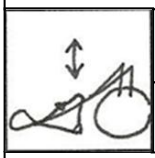
Échauffement :

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 :

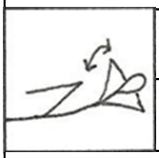
Push-up explosifs	Rowing un bras avec élastique et en position de planche latérale.	Extension et abduction des épaules avec élastique assis.
 Tempo: 1-0-2 / Repos : 1 0"	 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"
10 à 12 répétitions	8 répétitions par côté	10 à 12 répétitions
Note: Développer les bras rapidement et revenir lentement.	Note: Garder le corps aligné et tirer l'élastique avec un bras.	Note: En position assise, garder le dos droit et redresser la poitrine.

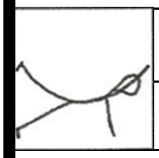
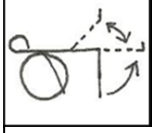
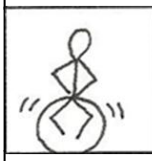
Abduction horizontale à l'élastique et en position chaise.	Sauts explosifs à une jambe.	Élévation du bassin sur ballon suisse et avec élastique.
 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	 Tempo: 1-0-2 / Repos : 10"	 Tempo : 2-0-2 / Repos: 2'
12 répétitions	12 répétitions par côté	12 répétitions
Note: Redresser la poitrine, garder dos droit et épaules détendues.	Note: Descendre lentement le genou à 90 degrés entre chaque saut.	Note: Les abdominaux contractés, élever le corps droit

Par : Jade Cyr

Discipline : Kayak de mer

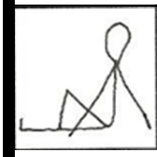
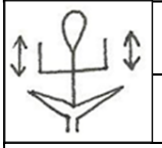
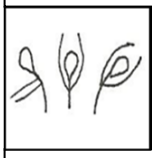
Abdominaux et lombaires :

Crunch	Crunch oblique alterné	Planche faciale sur ballon avec extension et abduction des hanches.
Tempo: 2-2-2 / Repos : 10"	 Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"	Tempo: 2-0-2 / Repos : 10"
12 répétitions	8 répétitions par côté	8 aller-retours
Note: Garder les pieds et le bas du dos au sol. Faire une pause en haut.	Note: Le dos plaqué au sol, toucher genou et coude opposé .	Note: Garder le corps aligné et éviter de creuser le dos.

Lever bras et jambe opposés en position planche.	Pont sur ballon suisse avec lever et abduction de jambe en alternance	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 répétitions par c ôté	1 minute
Note : Garder les genoux, hanches et épaules alignés.	Note : Garder les genoux, hanches et épaules alignés.	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.