ЗЕНИТ
VS
УРАЛ
МЕГАФОН
ЧЕМПИОНЫ
ГАЗПРОМ
ЧЕМПИОНЫ
ГАЗПРОМБАНК

#FOOTBALL

#FOOTBALL

I. LES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES

LE FOOTBALL SOLLICITE FORTEMENT LE BAS DU CORPS, LES MUSCLES DU GAINAGE MAIS AUSSI LES ROTATEURS DU TORSE AINSI QUE LES HANCHES

II. LES QUALITÉS MUSCULAIRES NÉCESSAIRES

L'ANALYSE DES MATCHS DE HAUT NIVEAU DE CES DERNIÈRES ANNÉES MONTRE QUE LES JOUEURS SONT DE PLUS EN PLUS RAPIDES. IL EST DONC NÉCESSAIRE DE GAGNER EN EXPLOSIVITÉ, EN RAPIDITÉ MAIS AUSSI EN ENDURANCE. LA MUSCULATION SERA DONC PRIMORDIALE POUR DÉVELOPPER CES QUALITÉS ATHLÉTIQUES EN S'ENTRAINANT AVEC DES CIRCUITS EN SÉRIES MOYENNES

III. LES ZONES À RENFORCER

LES PATHOLOGIES LES PLUS FRÉQUENTES PROVIENNENT DU DOS, DES GENOUX, DES CHEVILLES, DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES ROTATEURS DE HANCHE

PROZIS
CODE TIGRES10

PROGRAMME DÉBUTANT

1 À 2 FOIS PAR SEMAINE : 4 À 6 CIRCUITS

EXERCICE N°1 : FENTES STATIQUES

10 À 15 RÉPÉTITIONS PAR JAMBE

EXERCICE N°2 : SIT-UPS LATÉRAUX

10 À 15 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ

EXERCICE N°3 : ABDUCTIONS DES CUISSES

20 À 30 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : ADDUCTIONS DES CUISSES

20 À 30 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ

EXERCICE N°5 : EXTENSIONS MOLLETS

15 À 20 RÉPÉTITIONS

PROGRAMME AVANCÉ

AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE : 3 À 5 CIRCUITS

EXERCICE N°1 : FENTES STATIQUES

10 À 15 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES

EXERCICE N°2 : SIT-UPS LATÉRAUX

10 À 15 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ

EXERCICE N°3 : ABDUCTIONS DES CUISSES

20 À 30 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : ADDUCTIONS DES CUISSES

20 À 30 RÉPÉTITIONS

PROGRAMME AVANCÉ SUITE

EXERCICE N°5 : GAINAGE CHAISE

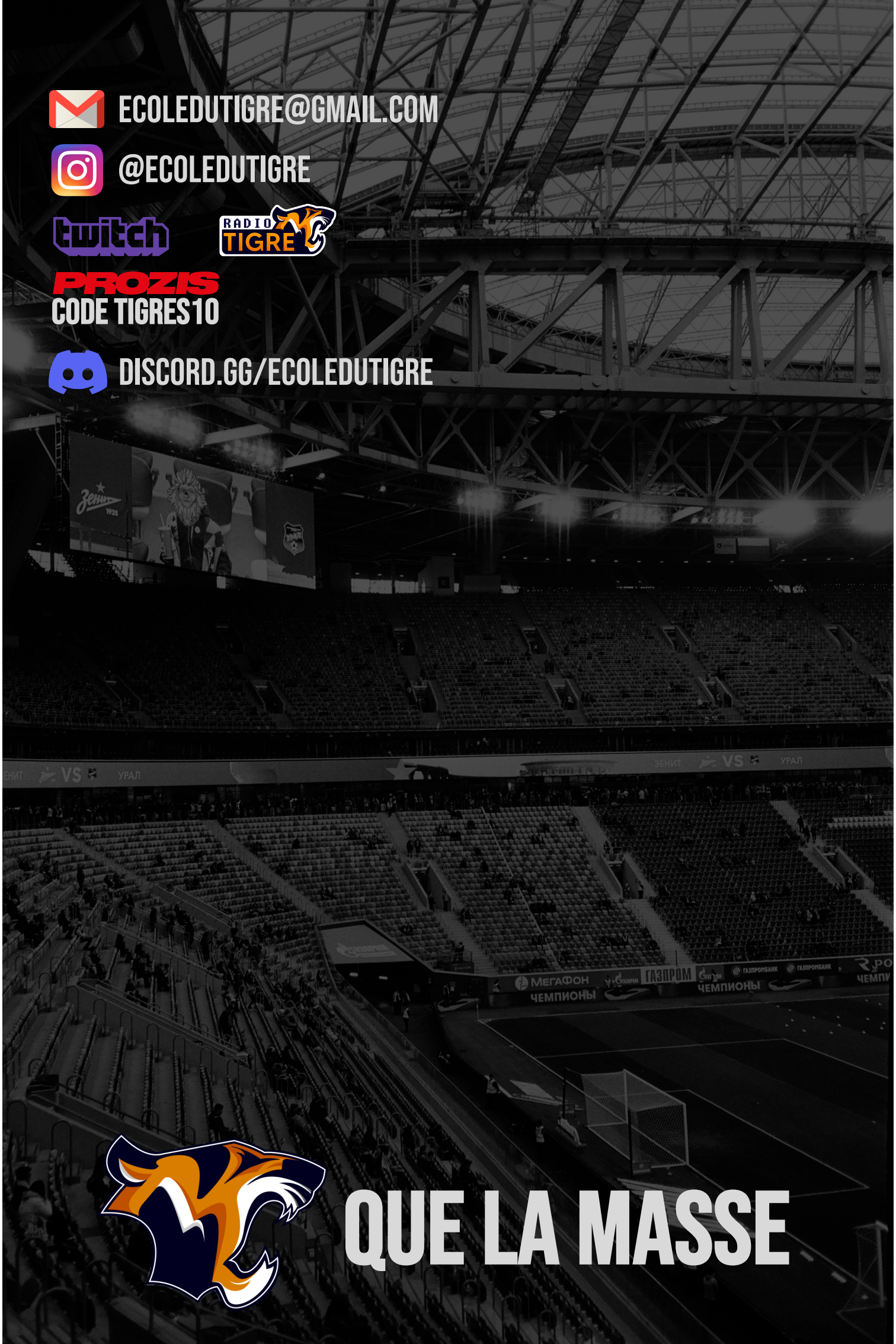
30 À 60 SECONDES

EXERCICE N°6 : PLANCHE À LOMBAIRES

20 À 30 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°7 : EXTENSION DES PIEDS

20 À 30 RÉPÉTITIONS


ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM
@ECOLEDUTIGRE
twitch
RADIO TIGRE
PROZIS
CODE TIGRES10
DISCORD.GG/ECOLEDUTIGRE
QUE LA MASSE