

ENTRAINEMENT MAISON MEMBRES INFÉRIEURS



RÉALISÉ PAR: JONATHAN HARVEY,
KINÉSIOLOGUE, PROPRIÉTAIRE CHEZ PERFORM+

Le présent programme est adapté pour experts, intermédiaires et débutants en entraînement désirant bouger de façon efficace et sécuritaire. Ces exercices simples visent à travailler principalement les membres inférieurs et ne nécessitent pas de matériel. Par contre, si vous possédez un tapis de sol, des poids, un ballon et des élastiques, il vous sera possible de bonifier certains mouvements.

Le programme est composé de 3 phases d'exercices :

- **L'activation/Échauffement** : Faire les 4 exercices 1x sans prendre de pause.
- **Le cœur de l'entraînement** : Faire les 6 exercices un après l'autre sans pause (en circuit) 1 à 4x en prenant une pause de 1 minute après le dernier exercice.
- **Gainage abdos/lombaire** : Faire les 2 exercices en respectant les temps et les séries proposés 1 à 3x. Si plus d'une fois, prendre une pause de 1 minute entre les séries
- **Bonus (Cardio Rameur Skate)** : Faire l'exercice 2 à 10 minutes en continu en impliquant un léger essoufflement.

Plusieurs exercices comportent des adaptations :

- **Débutant** : Pour toute personne désirant un entraînement à intensité faible à modérée OU pour les personnes qui sont sédentaires.
- **Intermédiaire** : Pour toute personne désirant un entraînement à intensité modérée qui son actif et qui ont une certaine expérience en entraînement.
- **Expert** : Pour toute personne désirant un entraînement à intensité modérée à élevée et qui ont une bonne expérience en entraînement.

Bien écouter le vidéo exclusif et bien lire les instructions ici-bas avant de commencer.

Bon entraînement!

VIDÉO EXCLUSIF DE L'ENTRAINEMENT : https://www.youtube.com/watch?v=d_5QxmfiDLw

ACTIVATION/ÉCHAUFFEMENT



1- Jogging sur place | 2-4 minutes



2- Équilibre 1 jambe | 30 secondes/Jambe



3- Talons fessiers | 30 secondes



4- Coordination | 30 secondes

CŒUR DE L'ENTRAÎNEMENT



**1- Chaise au mur | 10 à 60 secondes
(Débutant)**



**1- Chaise au mur avec élastique | 20 répétitions
(Intermédiaire/Expert)**



**2- Fente avant | 10 reps/jambe
(Débutant/Intermédiaire)**



**2- Fente sautée Divan | 10 reps/jambe
(Expert)**



**3- Flexion genou | 5-15 reps/jambe
(débutant)**



**3- Hip Thrust Divan ISO | 20 à 60 secondes
(Intermédiaire)**



3- Stiff 1 Leg Deadlift | 10 reps/jambe
(Expert)



4- Extensions rapides jambes tendues Divan | 5 à 20 secondes
(Débutant/Intermédiaire/Expert)



5- ADD jambes | 5-10 reps de 2 secondes
*Si pas de ballon, utiliser vos mains ou une serviette.
(Débutant/Intermédiaire/Expert)



**6- Sauts 180 degrés | 10 à 20 sauts
(Débutant/intermédiaire/expert)**

BLOC GAINAGE ABDOS LOMBAIRE



1- Planche latérale | 10 à 60 secondes/côté.
(Débutant/Intermédiaire)



1- Planche latérale + ABD jambe | 10 à 60 secondes/côté
(Expert)



2- Superman | 7/côté
*Double contraction
(Débutant/Intermédiaire/Expert)

BONUS!



**1- Cardio Rameur Skate | 2 à 10 minutes en continu
(Débutant/Intermédiaire/Expert)**

Pour vous procurer un entraînement complet 100% spécifique à vos besoins, rendez-vous sur le www.performplus.app afin de répondre aux différentes questions de notre algorithme et recevoir votre programme en quelques secondes!

Obtenez 20% de rabais avec le **CODE PROMO : RDSEnForme20**

Réalisé par :

Jonathan, B. Sc. Kinésologue accrédité
Propriétaire de l'application web Perform+
Collaborateur sur RDS En Forme

PERFORM+