



La chaise + séance cardio-HIIT

Objectif : travailler sur la tonicité et explosivité des muscles quadriceps.

1 | la chaise

Exercice à effectuer : chaise contre un mur suivi de 3 sauts par-dessus des obstacles (briques de lait debout, petites caisses, ...)

Points importants :

- 90° aux genoux
- 90° bassin, dos
- ne pas glisser, ni s'appuyer sur une surface mobile
- mains sur les jambes, le long du corps ou en l'air pour plus de difficulté

Exercice à répéter 2-3x dans la journée selon vos possibilités. Évidemment, les temps indiqués sont adaptables. A vous de tester et de retirer ou ajouter des secondes à votre exercice. Mais vous verrez, 3x dans la même journée, ça pique les jambes ;)

Comment je sais si je suis pas mal ou nul ?

Pour votre tranche d'âge, une durée moyenne de 1'50''-1'59'' est moyenne-bonne. Dépasser les 2' est la preuve d'une bonne condition physique. Donc en suivant la progression ci-dessous, vous attendrez cette marque le samedi.

Progression :

- lundi 50'' + 2 sauts
- mardi 1' + 2 sauts
- mercredi 1'20'' + 4 sauts
- jeudi 1'40'' + 4 sauts
- vendredi 1'50'' + 4 sauts
- samedi 2' + 4 sauts
- dimanche beat the teacher (>10')

Pourquoi un tel supplice ?

La chaise est un effort de type isométrique, c'est-à-dire que les muscles sont mobilisés au niveau de la tonicité mais ne subissent plus de changement une fois en charge. Ainsi un maximum de fibres musculaires sont contractées, ce qui fatigue le muscle et le rend plus fort. Enchaîner avec les sauts derrière permet un travail pliométrique: un effort concentrique (atterrissage du saut) + excentrique (redécollage). Comme la quasi-totalité des fibres musculaires ont été mobilisées, l'exercice de saut sera simplifié. Ceci permet d'augmenter la taille des fibres musculaires, donc des cuisses plus musclées et toniques.

Pour qui cette horreur ?

Eh bien malheureusement pour tout le monde ! Même s'il est préconisé surtout pour les sportifs ayant besoin d'une bonne détente (sauteurs divers, basketteurs, ...), la tonicité et la rapidité de contraction des muscles sont importantes pour tout sportif. D'ailleurs à ce jeu, les skieurs, les cyclistes et les coureurs de fond sont très bons.

La chaise + séance cardio-HIIT

Objectif : travailler sur la tonicité et explosivité des muscles quadriceps.

2 | la séance HIIT

Pour aller plus loin dans la préparation physique et pour tonifier sa musculaire.

Objectifs :

Idéal en début de saison surtout, mais aussi bien à n'importe quel moment, un entraînement sur la résistance est intéressant. Voici une séance de 30' qui est facile à réaliser, sans matériel et sans charge (sauf poids du corps). Il travaille le cardio ainsi que la tonicité des muscles.

Comment ?

2 blocs de 15' environ à enchaîner. Le repos entre chaque exercice doit être le plus court possible. Commencez avec 30''-45'' et réduisez dès que possible (5'' top). La colonne de gauche est pour les non-sportifs de base, celle de droite pour les sportifs réguliers.

BLOC 1		
30 sec	1 min	pantin
30 sec	1 min	talons-fesses
30 sec	1 min	genoux hauts
10x	10x	pompes (sur les genoux si besoin)
10x	10x	abdos (position égale)
7 min	10 min	course à pied

BLOC 2		
30 sec	1 min	pantin
30 sec	1 min	mountain climber
30 sec / 30 sec	30 sec / 30 sec	talons-fesses / genoux hauts
5x	10x	burpees
10x	10x	abdos
7 min	10 min	course à pied

10 min	10 min	étirements
--------	--------	------------

Adaptations possibles :

Tous les exercices peuvent être changés, tant que vous les faites à fond. Laissez aller votre imagination.

1x par semaine, c'est top. 2 ou 3, ça ne fait pas de mal non plus. Ou alors vous pouvez aussi ajouter des blocs pour faire une séance plus costaute.

A vous de tester et de voir ce que vous pouvez en faire.