

SEANCE



Athlète : DAVIDSON JOHN
Titre : Perte de poids
Suivi par : Coach Neb
Objectifs : Perdre 3 kg
Durée : 2 mois



Le 07/04/2009

Observations : Régularité obligatoire



N° Machine : C001

MACHINE ELLIPTIQUE, BRAS EN MOUVEMENT

1

Travail à 60% de la fréquence de réserve (FC_{rv}) à faible allure mais pour une durée minimum de 40 min. à prévoir quelques changement de rythmes très léger pour augmenter la transpiration et améliorer la capacité cardiovasculaire (VO₂ max).

CARDIO>Perte de graisse et définition musculaire

Enchaînez (sans récupération)



ABDOMINAUX OBLIQUES AVEC MEDICINE BALL

2

Série de 15 rép, 5 séries avec 1 min de Récup.

Enchaînez (sans récupération)



ELÉVATION FESSIERS (POSITION DORSALE)

3

30 rép, 5 séries avec 1 min d récup.

Enchaînez (sans récupération)



ROWING 45° AVEC ÉLASTIQUE AU PIED

4

20 rép, 5 séries avec 2 min de récup.

Enchaînez (sans récupération)



ETIREMENT VERTICAL POINTE DES PIEDS

5

3 x 1min à tenir.

Récupérez, puis passez au suivant





ETIREMENT ÉPAULES DOS

3 x 1min à tenir par bras.

6

Récupérez, puis passez au suivant



PILATES : DÉPART ASSIS

2 min pour finir.

7

Récupérez, puis passez au suivant



SEMAINE IMPAIRE



VÉLO SPINNING

10 min d'échauffement en déroulant sans résistance.
Puis, garder même vitesse (70 à 80 rpm) et montée d'1/2 tour toutes les minute jusqu'à difficulté à tenir la cadence.
Puis, faire 1min30 d'effort en danseuse et 1min30 de récup (7 à 10 séries)

9

Enchaînez (sans récupération)



ÉLÉVATION LATÉRALE AVEC ÉLASTIQUE CROISÉ

30 sec sans s'arrêter, avec un dos parfaitement droit.
puis enchaîner l'exercice suivant...

10

Enchaînez (sans récupération)



ABDOMINAUX AU SOL AVEC MEDICINE BALL

30 sec sans arrêt,
puis enchaîner l'exercice suivant...

11

Récupérez, puis passez au suivant





BOD-SQUAT

30 sec sans arrêt,
puis enchaîner avec l'exercice suivant...

12

Enchaînez (sans récupération)



EXTENSION DORSALE (POULIE BASSE)

30 sec sans arrêt,
puis enchaîner avec l'exercice suivant...

13

Enchaînez (sans récupération)



NAGE AU SOL (ÉPAULES FESSIERS)

30 sec sans arrêt.

Une fois tous les exercices fini, récupérer 2 min puis recommencer tout le circuit 3 à 5 fois selon niveau.
Intensité moyenne.

14

Récupérez, puis passez au suivant



CONTRACTION DES MOLLETS EN APPUI SUR BALLON

Retour au calme, tenir dans cette position sans trop forcer, environ 3 min. puis relacher et récupérer 1 min. Reprendre la position pendant 2min, puis récup 1min et enfin finir par garder cette position 1min.
Puis enchaîner tout de suite l'exercice suivant...

15

Enchaînez (sans récupération)



ÉLONGATION AU SOL AVEC ÉLASTIQUE

Garder cette position pendant 2 min, puis relacher la tête en arrondissant le dos et finir par garder cette position 3 à 5min. Le refaire une autre fois si nécessaire.

16

Récupérez, puis passez au suivant



SEMAINE PAIRE