

225 FITNESS STUDIO : CAHIER D'ENTRAÎNEMENT POUR LES CUISSES

Ma planification habituelle comporte, dans la mesure du possible, deux entraînements pour les cuisses par semaine, en alternant une séance ciblant les quadriceps et une autre davantage les ischio-jambiers.

Séance n°1 : Quadriceps	Séance n°2 : Ischio-jambiers
Quadriceps	Ischio-jambiers
Exercice complémentaire	Exercice complémentaire
Ischio-jambiers / Fessiers	Quadriceps
Mollets	Renfo. Hanche & Sangle abdominale

Note : vous pouvez assez facilement augmenter le volume de travail par séance si vous réalisez un seul entraînement hebdomadaire pour le bas du corps.

#2. CYCLE ONDULATOIRE : SEPTEMBRE 2020

L'objectif de ce programme ondulatoire est de moduler la charge et le nombre de répétitions à chaque entraînement de manière aléatoire. Ce type de périodisation non linéaire permet non seulement de casser la routine d'une progression classique, mais aussi de mettre davantage l'accent sur le gain de force.

	Séance n°1 : Quadriceps	Séance n°2 : Ischio
Semaine 1	15 reps – 55% 1RM	12 reps – 60% 1RM
Semaine 2	8 reps – 70% 1RM	15 reps – 55% 1RM
Semaine 3	5 reps – 75-80% 1RM	8 reps – 70% 1RM
Semaine 4	12 reps – 60% 1RM	5 reps – 75-80% 1RM

[Si vous souhaitez un programme de musculation complet et 100 % personnalisé en fonction de vos objectifs et de vos points faibles, tout en mettant l'accent sur la prévention des blessures, cliquez ici !](#)

2020.08.31 : Quadriceps

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 reps
- Squat sumo (au poids de corps) × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe (au poids de corps) × 15-20 reps

1) Squat

- 4 × 15 reps
- 1 min de récup
- 55% 1RM

2) Presse à cuisses en unilatéral

- 3 × 15 reps
- 1 min de récup
- 55% 1RM

3) Hip thrust

- 3 × 15 reps
- 1 min de récup
- 55% 1RM

4) Extension des mollets, debout

- 3 × 20 reps
- 30 sec de récup

2020.09.03 : Ischio-jambiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 reps
- Soulevé de terre, jambes tendues (au poids de corps) × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe (au poids de corps) × 15-20 reps

1) Soulevé de terre sumo

- 4 × 12 reps
- 1 min de récup
- 60% 1RM

2) Leg curl, assis

- 3 × 12 reps
- 1 min de récup
- 60% 1RM

3) Fente avec haltères

- 3 × 12 reps
- 1 min de récup
- 60% 1RM

4) Renforcement hanche & sangle abdominale

- Abduction de la hanche au sol × 12 reps
- Rotation externe de la hanche avec mini-bande élastique × 12 reps
- Planche latérale × 30 sec
- 2-3 circuits
- Récup : 25 sec / 2 min

2020.09.07 : Quadriceps

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 reps
- Squat sumo (au poids de corps) × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe (au poids de corps) × 15-20 reps

1) Squat

- 4 × 8 reps
- 2 min de récup
- 70% 1RM

2) Presse à cuisses en unilatéral

- 3 × 8 reps
- 2 min de récup
- 70% 1RM

3) Hip thrust

- 3 × 8 reps
- 2 min de récup
- 70% 1RM

4) Extension des mollets, debout

- 3 × 20 reps
- 30 sec de récup

2020.09.11 : Ischio-jambiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 reps
- Soulevé de terre, jambes tendues (au poids de corps) × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe (au poids de corps) × 15-20 reps

1) Soulevé de terre sumo

- 4 × 15 reps
- 1 min de récup
- 55% 1RM

2) Leg curl, assis

- 3 × 15 reps
- 1 min de récup
- 55% 1RM

3) Fente avec haltères

- 3 × 15 reps
- 1 min de récup
- 55% 1RM

4) Renforcement hanche & sangle abdominale

- Abduction de la hanche au sol × 12 reps
- Rotation externe de la hanche avec mini-bande élastique × 12 reps
- Planche latérale × 30 sec
- 2 circuits
- Récup : 25 sec / 2 min

2020.09.14 : Quadriceps

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec

- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 reps
- Squat sumo (au poids de corps) × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe (au poids de corps) × 15-20 reps

1) Squat

- 4 × 5 reps
- 3 min de récup
- 75-80% 1RM

2) Presse à cuisses en unilatéral

- 3 × 5 reps
- 3 min de récup
- 75-80% 1RM

3) Hip thrust

- 3 × 5 reps
- 3 min de récup
- 75-80% 1RM

4) Extension des mollets, debout

- 3 × 20 reps
- 30 sec de récup

2020.09.18 : Ischio-jambiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 reps
- Soulevé de terre, jambes tendues (au poids de corps) × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe (au poids de corps) × 15-20 reps

1) Soulevé de terre sumo

- 4 × 8 reps
- 2 min de récup
- 70% 1RM

2) Leg curl, assis

- 3 × 8 reps
- 2 min de récup
- 70% 1RM

3) Fente avec haltères

- 3 × 8 reps
- 2 min de récup
- 70% 1RM

4) Renforcement hanche & sangle abdominale

- Abduction de la hanche au sol × 12 reps
- Rotation externe de la hanche avec mini-bande élastique × 12 reps
- Planche latérale × 30 sec
- 2 circuits
- Récup : 25 sec / 2 min

2020.09.21 : Quadriceps

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 reps
- Squat sumo (au poids de corps) × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe (au poids de corps) × 15-20 reps

1) Squat

- 4 × 12 reps
- 1 min de récup
- 60% 1RM

2) Presse à cuisses en unilatéral

- 3 × 12 reps
- 1 min de récup
- 60% 1RM

3) Hip thrust

- 3 × 12 reps
- 1 min de récup
- 60% 1RM

4) Extension des mollets, debout

- 3 × 20 reps
- 30 sec de récup

2020.09.25 : Ischio-jambiers

Échauffement (5-10 min)

- Automassage (adducteurs, fessiers, ischio-jambiers) : 2 × 20-40 sec
- Étirement très léger (fléchisseur de la hanche, fessiers, quadriceps) : 1 × 20 sec
- Mobilité de la hanche : 2 exercices × 6-8 reps
- Soulevé de terre, jambes tendues (au poids de corps) × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe (au poids de corps) × 15-20 reps

1) Soulevé de terre sumo

- 4 × 5 reps
- 3 min de récup
- 75-80% 1RM

2) Leg curl, assis

- 3 × 5 reps
- 3 min de récup
- 75-80% 1RM

3) Fente avec haltères

- 3 × 5 reps
- 3 min de récup
- 75-80% 1RM

4) Renforcement hanche & sangle abdominale

- Abduction de la hanche au sol × 12 reps
- Rotation externe de la hanche avec mini-bande élastique × 12 reps
- Planche latérale × 30 sec
- 2 circuits
- Récup : 25 sec / 2 min

Avertissement : Les informations et recommandations disponibles sur ce site ont été soigneusement vérifiées, mais elles ne sont pas destinées à remplacer l'avis d'un médecin. Vous assumez pleinement les risques liés à l'usage que vous en faites et, en cas de doute ou avant de débiter toute activité physique, vous devez consulter un professionnel de la santé. 225FitnessStudio n'est en aucun cas responsable des éventuels dommages résultant de ces informations et de leur utilisation.

Cédric Genin © 225 Fitness Studio, tous droits de reproduction réservés.

Mise en ligne le 28 septembre 2020.