

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.

#4. À DOMICILE SANS MATÉRIEL : NOVEMBRE 2020

L'objectif de ce programme est de continuer à s'entraîner intensément et avec un risque minimum de blessure, et ce, malgré la fermeture des salles de sport.

Semaines	CYCLE TABATA			CYCLE LINÉAIRE	
	Séries	Réps	Récup	Séries	Réps
1	5	20 sec	10 sec	3	10
2	6	20 sec	10 sec	3	11
3	7	20 sec	10 sec	3	12
4	8	20 sec	10 sec	3	13

[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 !](#)

2020.11.02 : 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 × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe × 15-20 reps

1) Squat avec sac à dos lesté (Tabata)

- 5 × 20 sec
- 10 sec de récup

2) Step Up

- 3 × 15-20 reps
- 1-2 min de récup

3) Hip thrust avec sac à dos lesté (ou pack de bouteilles d'eau)

- 3 × 10 reps
- 1-2 min de récup

4) Extension des mollets, debout

- 3 × 20-25 reps
- 30 sec de récup

2020.11.06 : 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 × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe × 15-20 reps

1) Soulevé de terre sur une jambe (Tabata)

- 5 × 20 sec
- 10 sec de récup

2) Relevé de bassin, pieds surélevés

- 3 × 15-20 reps
- 1 min de récup

3) Fente avant avec sac à dos lesté

- 3 × 10
- 1-2 min de récup

4) Renforcement hanche & sangle abdominale

- Abduction de la hanche au sol × 12-15 reps
- Planche latérale × 30-40 sec
- 3 circuits
- Récup : 25 sec / 2 min

2020.11.09 : 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 × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe × 15-20 reps

1) Squat avec sac à dos lesté (Tabata)

- 6 × 20 sec
- 10 sec de récup

2) Step Up

- 3 × 15-20 reps
- 1-2 min de récup

3) Hip thrust avec sac à dos lesté (ou pack de bouteilles d'eau)

- 3 × 11 reps
- 1-2 min de récup

4) Extension des mollets, debout

- 3 × 20-25 reps
- 30 sec de récup

2020.11.13 : 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 × 15-20 reps
 - Soulevé de terre, sur une jambe × 15-20 reps
- 1) Soulevé de terre sur une jambe (Tabata)
 - 6 × 20 sec
 - 10 sec de récup
 - 2) Relevé de bassin, pieds surélevés
 - 3 × 15-20 reps
 - 1 min de récup
 - 3) Fente avant avec sac à dos lesté
 - 3 × 11
 - 1-2 min de récup
 - 4) Renforcement hanche & sangle abdominale
 - Abduction de la hanche au sol × 12-15 reps
 - Planche latérale × 30-40 sec
 - 3 circuits
 - Récup : 25 sec / 2 min

2020.11.16 : 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 × 15-20 reps
 - Soulevé de terre, sur une jambe × 15-20 reps
- 1) Squat avec sac à dos lesté (Tabata)
 - 7 × 20 sec
 - 10 sec de récup
 - 2) Step Up
 - 3 × 15-20 reps
 - 1-2 min de récup
 - 3) Hip thrust avec sac à dos lesté (ou pack de bouteilles d'eau)
 - 3 × 12 reps
 - 1-2 min de récup

4) Extension des mollets, debout

- 3 × 20-25 reps
- 30 sec de récup

2020.11.20 : 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 × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe × 15-20 reps

1) Soulevé de terre sur une jambe (Tabata)

- 7 × 20 sec
- 10 sec de récup

2) Relevé de bassin, pieds surélevés

- 3 × 15-20 reps
- 1 min de récup

3) Fente avant avec sac à dos lesté

- 3 × 12
- 1-2 min de récup

4) Renforcement hanche & sangle abdominale

- Abduction de la hanche au sol × 12-15 reps
- Planche latérale × 30-40 sec
- 3 circuits
- Récup : 25 sec / 2 min

2020.11.23 : 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 × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe × 15-20 reps

1) Squat avec sac à dos lesté (Tabata)

- 8 × 20 sec
- 10 sec de récup

2) Step Up

- 3 × 15-20 reps
- 1-2 min de récup

3) Hip thrust avec sac à dos lesté (ou pack de bouteilles d'eau)

- 3 × 13 reps
- 1-2 min de récup

4) Extension des mollets, debout

- 3 × 20-25 reps
- 30 sec de récup

2020.11.27 : 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 × 15-20 reps
- Soulevé de terre, sur une jambe × 15-20 reps

1) Soulevé de terre sur une jambe (Tabata)

- 8 × 20 sec
- 10 sec de récup

2) Relevé de bassin, pieds surélevés

- 3 × 15-20 reps
- 1 min de récup

3) Fente avant avec sac à dos lesté

- 3 × 13
- 1-2 min de récup

4) Renforcement hanche & sangle abdominale

- Abduction de la hanche au sol × 12-15 reps
- Planche latérale × 30-40 sec
- 3 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 30 novembre 2020.