









# Plan musculation intérieur

Exercice	Séries/rép.	Tempo	Charge	Muscle	Objectif	
1. Rotation thoracique au sol	1/5/côté	Contrôlé	-	Étirement dos/fessiers	Garder main sur cuisse, garder hanches immobiles, rotation thoracique au sol	
2. Arabesque	1/10/jambe	3-0-3	-	Stabilisateurs cheville, fléchisseurs hanche	Garder genou haut à la montée (90° hanche-genou-cheville) bassin droit, éviter pronation pied, éviter de plier le genou, éviter d'aller trop bas inutilement**	
3. 'Clam shell' avec élastique en planche latérale	1/12/jambe	2-0-2	-	Fessiers	Position planche latérale, garder les cuisses alignées avec le tronc, ouvrir au maximum d'amplitude	
4. Marche latérale avec élastique sous le pied	1/10/jambe	1-0-1	-	Fessiers, bassin	Garder rétroversion bassin (penser à garder le bas du dos droit, éviter de trop sortir les fesses), épaules engagées, position 1/2 squat, éviter pronation pied	
5. Mouvement course sur plateforme instable	1/1min/côté	1-0-3	-	Stabilisateurs cheville fléchisseurs hanche	Aucun mouvement du tronc, garder genou haut à la montée (90° hanche-genou-cheville). Avec plateforme instable Ordre de difficulté de plateforme instable: rien au sol, coussin, 1/2 foam roller, bosu, bosu à l'envers, pastille)	
6. Échelles saut 1 pied: a-droit, 2 pas chaque case; b-latéral pied intérieur, 2 pas chaque case; c-latéral pied extérieur, idem; d-marelle (1 pas in, 1 pas out, 1 pas in); e-saut contrôlé	-	-	-	Stabilisateurs cheville fléchisseurs hanche	Souliers si c'est trop difficile, garder genou haut en tout temps (90° hanche-genou-cheville), garder son centre de masse bas, utiliser les bras coordonnés avec le mouvement e-sauter 2 cases à la fois, atterrir contrôlé sur pointe du pied*	
7. Échelles rapide: a-4-4 b-3-3 c-latéral extérieur échelle d-2 pas in, 2 pas out	-	Plus vite possible	-	-	Garder une vitesse rapide, coordonner les bras avec le mouvement. Pour les échelles, possibilité de mettre du tape au sol ou de la craie dehors. Ordre de difficulté: garder souliers, enlever souliers, coordonner les bras avec le mouvement	
8. Planche dorsale avec abduction du tronc	1/12	3-0-3	15lbs	Fessiers, quadriceps, ischio	Monter au maximum, garder une tension dans l'élastique pour garder les genoux et les chevilles droites. Garder un poids d'environ 15 lbs sur les hanches (ex. Bouteille Tide format Cosco)	
9. 'Runner's touch' sur plateforme instable	1/10/jambe	2-0-3	-	Stabilisateurs cheville fléchisseurs hanche	Garder genou haut à la montée (90° hanche-genou-cheville) bassin droit, éviter pronation pied, éviter de plier le genou, garder bras/jambe coordonné à la posture de course	