

PRÉPARATION PHYSIQUE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE:







ALEXANDRE KOSSMANN

Coach Sportif Individuel depuis 15 ans, Préparateur Physique chez les Métropolitains 92 depuis 10 ans, et Formateur pour la Ligue IDF de BasketBall.

Alexandre Kossmann vous propose une séance de renforcement musculaire des jambes et des fessiers.

Afin de faciliter votre retour à la pratique du Football dans les prochaines semaines ou tout simplement pour vous maintenir en forme.

OBJECTIFS:

Renforcement des cuisses, des fessiers et des mollets pour éviter les blessures musculaires et les entorses du genoux, lors de la reprise des entrainements.

CONSEILS DU COACH:

N'oubliez pas de bien respecter les gestes barrières et les consignes énoncées par le gouvernement pendant la pratique d'une activité physique.

Munissez-vous d'une bouteille d'eau avant de commencer et hydratez-vous régulièrement par petite dose pendant votre séance.

ÉCHAUFFEMENT		
LA CHAISE	LE PONT	
DÉBUTANT 30" - APPRENTI 45" - EXPERT 60" (2 séries)		
Maintenir la position sans bouger, en gardant le dos et les épaules collés à un mur ou un arbre, avec les talons en dessous des genoux.	Maintenir la position sans bouger en gardant le dos droit et les fessiers contractés, Épaules et tête au sol. Appuyer sur les talons. Genoux à 90°.	

ASSIS - DEBOUT SUR UNE JAMBE AVEC UN BANC		
POSITION DE DÉPART	MOUVEMENT	
DÉBUTANT x 5 - APPRENTI x 10	- EXPERT x 15 (2 séries par jambes)	
Debout sur une jambe, mains sur les hanches, prêt a vous assoir sur un banc.	S'assoir et se relever uniquement avec l'aide d'une jambe, en gardant le dos droit et la tête haute.	

A. KOSSMANN AVRIL 2020



PRÉPARATION PHYSIQUE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE:





LE RELEVÉ DE BASSIN AU SOL SUR UNE JAMBE

POSITION DE DÉPART



MOUVEMENT



DÉBUTANT x 5 - APPRENTI x 10 - EXPERT x 15 (2 séries par jambes)

Allongé au sol dos bien à plat, sur 1 jambe, genoux à 90°, avec les bras écartés pour plus de stabilité.

Relever le bassin en appui sur 1 pied en gardant épaules et tête au sol. Contracté fessiers et pousser sur le talon du pied d'appui.

FENTES

POSITION DE DÉPART



MOUVEMENT



DÉBUTANT x 8 - APPRENTI x 12 - EXPERT x 16 (2 séries par jambes)

Debout les appuis écartés, pieds parallèles mais pas alignés pour avoir un bon équilibre.

Flexion des deux jambes en gardant le dos droit, la tête haute et les genoux à 90°.

FENTES LATÉRALES ALTERNÉES

POSITION DE DEPART



MOUVEMENT:



MOUVEMENT 2



DÉBUTANT x 8 - APPRENTI x 12 - EXPERT x 16 (2 séries)

Debout, jambes écartées, les pointes de pieds vers l'extérieur.

Sans déplacer les pieds, fléchir le bassin en arrière, en s'appuyant sur une jambe. Se relever en revenant à la position de départ et répéter le même mouvement sur l'autre jambe.

A. KOSSMANN AVRIL 2020



PRÉPARATION PHYSIQUE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE:





MOLLETS UNE JAMBE AVEC UNE MARCHE		
POSITION DE DÉPART	MOUVEMENT	
DÉBUTANT x 10 - APPRENTI x 15 -	EXPERT x 20 (2 séries par jambes)	
Debout sur une jambe en appui sur l'avant du pied avec le talon le plus bas possible. Prendre appui avec la main sur la rampe pour être équilibré.	Pousser doucement le plus haut possible sur la pointe du pied en gardant le genoux en extension et le dos droit. Puis revenir doucement en position de départ.	

ÉTIREMENTS	
QUADRICEPS	MOLLETS
Attraper un pied pour étirer l'avant de la cuisse. Rentrer le ventre et garder le dos droit.	Planter le talon dans le sol, la pointe de pied relevé contre un mur ou un arbre et la jambe tendue.
DÉBUTANT 15" - APPRENTI 30" - EXPERT 45" (2 fois par jambes)	
FLÉCHISSEURS DES HANCHES	ISCHIOS-JAMBIERS
Surélever la jambe avant et avancer le bassin vers l'avant sans creuser les lombaires. Adopter une position confortable.	Pour étirer l'arrière de la cuisse, surélever une jambe en appui sur le talon, Garder les 2 jambes tendues et le dos droit.

A. KOSSMANN AVRIL 2020