

Fiche de séance : perte de poids

Coach : Aurélien Le Jeune

Observation : perte de poids, travail sur les membres inférieures et cardio. Avec récup active sur chaque exercice.

| Exercices | Muscles sollicités | Consignes, Méthodes | Séries/ reps | Charge | Récup | Matériels |
|---------------------------------------|---|----------------------|---|--------------|---|---|
| Echauffement | Membres inférieures, abdos et lombaires | type russe + cardio | 3 à 5' de vélo + 10 à 15 reps de chaque | | ∅ | ∅ |
| a) presse à cuisse + b) leg extension | quadriceps | concentrique, bi set | 4x15 reps sur chaque exos | 50 à 60% | a-b = 45" à 1' et b-a = 3' sur vélo à 60% vma | presse à cuisse, vélo |
| c) hack squat + d) leg curl | quadriceps, ischios, fessiers | concentrique, bi set | 4x15 reps sur chaque exos | 50 à 60% | c-d = 45" et d-c = 3' sur vélo à 60% vma | machine hack squat, leg curl vélo |
| fente avant en déplacement | quadriceps, fessier | récup active | 4x20 reps par jambes | 40 à 50% | 1' à 1'30" faire 40 abdos crunch | haltères, tapis |
| cardio | cardiovasculaire | interval training | 4x8' | 60 à 65% vma | 3' dont 1 gainage postural de 45" | machine cardio (vélo, élyptique ..) tapis |