

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