



ALL ABOUT LEGS

LA FRENCH CO HOME PROGRAMATION

INTRO

Matériel requis :

Votre bag-pack chargé (ou un DB/KB), un mur sur lequel vous appuyer et une box / un banc / un escalier pour sauter.

Consignes :

- Focus sur la hauteur des sauts pour travailler la plyométrie
- Essayez de tenir "unbroken" les répétitions sur les mouvements dynamiques et le temps sur les mouvements statique (sinon, cumuler le temps demandé)

Adaptations :

Scales et Rx+ mentionnés dans la programmation



SEANCE 1

PART 1

4 sets (2' rest between sets)

1' chaise

10 gobelet squats tempo (6331) / **bodyweight**

45 sec de chaise

10/10 jumping lunges / **10 gobelet lunges**

30 sec de chaise

10 gobelet jump sumo squats / **bodyweight**

15 sec de chaise

10/10 pistols squats / **one leg gobelet lateral step up**

*rx+ : garder le bag pack sur la chaise et les jumps

PART 2

30 x (1 squat jump + 1 broad jump)

PART 3

300 air squats for time / **200 air squat**

5 burpees toutes les min

*rx+ : garder le bag pack

SEANCE 2

PART 1

4 sets (2' rest between sets)

1' 15 chaise

10 gobelet squats tempo (8331) / bodyweight

1 min de chaise

12/12 jumping lunges / 12 gobelet lunges

45 sec de chaise

12 obelet jump sumo squats / bodyweight

30 sec de chaise

12/12 pistols squats / one leg gobelet lateral step up

*rx+ : garder le bag pack sur la chaise et les jumps

PART 2

30 x (1 squat jump + 1 box jump)

PART 3

300 air squats for time / 200 air squat

5 burpees toutes les min

*rx+ : garder le bag pack

SEANCE 3

PART 1

4 sets (2' rest between sets)

1'30 chaise

5/5 bulgarian lunges tempo (6331) / **bodyweight**

1'15 sec de chaise

10 squats jumps / **10 gobelet squats**

1 ' de chaise

10 gobelet broad jumps / **bodyweight**

45 sec de chaise


30 gobelet hip trusts / **bodyweight**

*rx+ : garder le bag pack sur la chaise et les jumps



PART 2

30 x (1 squat jump + 1 broad jump +1 box jump)



PART 3

400 air squats for time / **300 air squat**

5 burpees toutes les min

*rx+ : garder le bag pack

SEANCE 4

PART 1

4 sets (2' rest between sets)

1'45 chaise

5/5 bulgarian lunges tempo(8331) /bodyweight

1'30 sec de chaise

12 squats jumps / 12 gobelet squats

1 ' 15 de chaise

12 gobelet broad jumps / bodyweight

1' min de chaise

40 gobelet hip trusts / bodyweight

*rx+ : garder le bag pack sur la chaise et les jumps

PART 2

30 x (1 squat jump + 2 broad jumps+ 1 box jump)

PART 3

500 air squats for time / 300 air squat

5 burpees toutes les min

*rx+ : garder le bag pack