



# Programme d'entretien physique

## Séances à faire à la maison

### Exercices de force explosive des membres inférieurs

Squat bulgare : 5 répétitions par jambe

SLDL : 5 répétitions par jambe

Relevé de bassin : 6 répétitions par jambe

Mollets : 8 répétitions

Effectuer 5 séries par exercice avec 3min de récupération entre les séries

Veillez à respecter les tempo imposés. Le premier chiffre indique le temps en seconde sur la phase excentrique (allongement du muscle), le second indique la phase statique, le troisième indique la phase concentrique (raccourcissement du muscle) et le dernier indique la nouvelle phase statique.

<https://www.villeurbanneha.fr>