



**Centre de Rééducation
et de Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sépard
38000 Grenoble
Tel : 04 76 96 66 74
Fax : 04 38 12 00 36

*Kinésithérapie - Rééducation
Balnéothérapie
Kinésithérapie du sport
Ondes de choc
Au cabinet / A domicile*

BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael

AUDRAS Chloé
DURAND Aurélien
MARSEILLE Grégoire
NOTHBAAR Mathieu
RONAT-MALLIE Ana
VITETTA Lucile

*Masseurs-Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

RENFORCEMENT COURSE A PIED

Echauffement 10 minutes (Velo rameur, elliptique...)
+ 2 séries charges légères

Exercice 1 : Squat/Presse

Squat / Presse =



Exercice 2 : Montée sur banc/Fentes avant



Exercice 3 : Mollets sur step



Exercice 4 : Soulevé de Terre unipodal



Exercice 5 : Leg CUrl (Ischiojambiers)

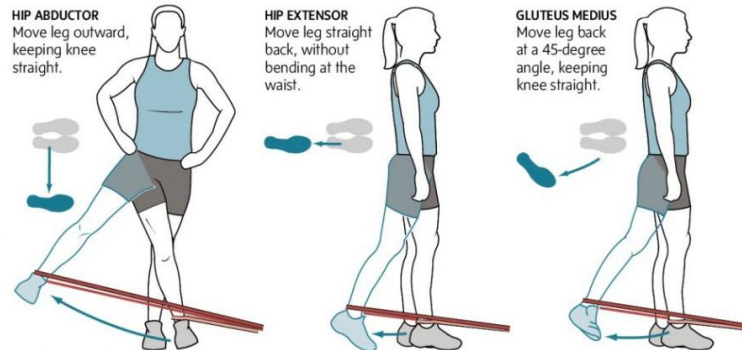


Exercice 6 : Gainages dynamiques variés (Core training)



EXERCICES REVENTION : 3 x 10 rep

Fessiers



Step down

Tirage Horizontal

Pompes



EXERCICES DE MUSCULATION	TYPE DE TRAVAIL
Gainage abdos / lombaires	Gainage Dynamique spécifique
Squat, Fentes, Montée Marche, Montée sur pointes de pied	FORCE ou EXPLOSIF = 3 x 3 rep à 90% R3 6 x 6 rep à 50% R1,30 4 x 3r à 85% / 6r à 50% R2
Sauts sur step/banc	Plyométrie séries de 10/12rep, R1,30
Descente marche = "Step down", contrôle du mouvement Ischiojambiers	6 x 8rep, charge 0, R1 Marche de + en + haute Excentrique et concentrique 3 x 3 rep à 90% R3 4 à 6 x 5rep : 100% exc, R2

