

Programme d'Entraînement : Jambes Toniques et Musclées

Principes de base pour réussir

- Échauffement dynamique de 5 à 10 minutes avant chaque séance.
- Priorité à la qualité du mouvement et à l'amplitude complète.
- Surcharge progressive : augmentez légèrement le poids ou les répétitions chaque semaine.
- Repos de 48 heures entre deux séances de jambes pour permettre la récupération musculaire.

Routine d'entraînement hebdomadaire

- Squats classiques : 4 séries de 10-12 répétitions (Cible : Quadriceps et fessiers).
- Squats bulgares : 3 séries de 10 répétitions par jambe (Cible : Fessiers et équilibre).
- Fentes arrière : 3 séries de 12 répétitions par jambe (Cible : Jambes et stabilité).
- Soulevé de terre jambes tendues : 3 séries de 12 répétitions (Cible : Ischio-jambiers).
- Extensions de mollets debout : 4 séries de 15 répétitions (Cible : Mollets).

Tableau de suivi de progression

- Date de la séance : _____
- Poids utilisé (kg) : _____
- Nombre de répétitions réussies : _____
- Niveau de difficulté ressenti (1 à 10) : _____
- Notes personnelles (ex: douleur, fatigue, forme) : _____

Conseils nutrition et récupération

- Consommez des protéines de qualité après l'entraînement pour la reconstruction musculaire.
- Hydratez-vous tout au long de la journée, pas seulement pendant la séance.
- Privilégiez un sommeil de 7 à 9 heures pour optimiser la récupération hormonale.
- Intégrez des étirements doux en fin de séance pour améliorer la souplesse.