

# Musculation des jambes circuit Top 10

MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

# Musculation des jambes circuit Top 10

SWISSKI

## #1 : Schuss



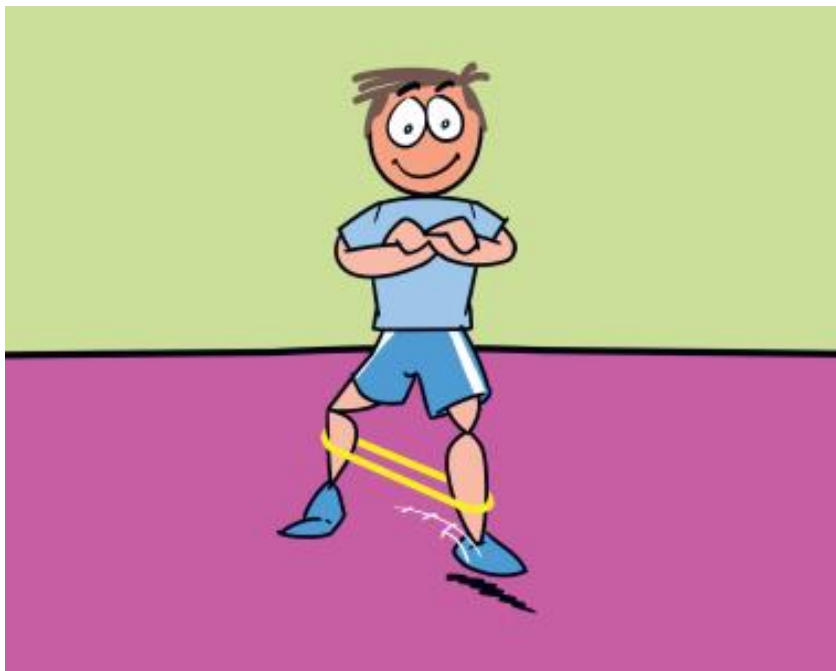
**2 à 3 séries de 45 secondes**

- ▷ Maintenir la position de «schuss» avec un poids dans les mains (ballon/médecine ball)
- ▷ Variante : petits sauts sur deux jambes

# Musculation des jambes circuit Top 10

SWISSKI

## #2 : Marche du monstre



**2 à 3 séries de 45 secondes**

- ▷ « Marche du monstre » avec jambes pliées et mini-élastique à hauteur des genoux
- ▷ Avancer dans un carré
- ▷ Bas des jambes perpendiculaire au sol
- ▷ Pieds tournés vers l'extérieur
- ▷ Genou au-dessus de la cheville
- ▷ Variante : élastique à hauteur des chevilles

# Musculation des jambes circuit Top 10

SWISSKI

## #3 : Nordic Hamstring Curl



**2 à 3 séries de 45 secondes**

- ▷ Le partenaire se tient debout sur ses pieds et aide au freinage avec un élastique/une corde au niveau des hanches
- ▷ Contracter les muscles fessiers
- ▷ Ramener ensemble le coccyx et le nombril
- ▷ Les genoux, les hanches et les épaules forment une ligne
- ▷ Variante : sans élastique/corde

[cf. programme de prévention ISPA](#)

# Musculation des jambes circuit Top 10

SWISSKI

## #4 : Squat sur une jambe



**2 à 3 séries de 45 secondes**

- ▷ Bras en avant à la hauteur des épaules, avec un poids léger dans les mains
- ▷ Jambe tendue en position de départ
- ▷ Fléchir pendant 2 secondes jusqu'à ce que la jambe soit parallèle au sol
- ▷ Maintenir la position 1 seconde
- ▷ Étirement dynamique dans la position initiale
- ▷ Changer de jambe après 8 répétitions

[cf. programme de prévention ISPA](#)

# Musculation des jambes circuit Top 10

SWISSKI

## #5 : Abducteurs



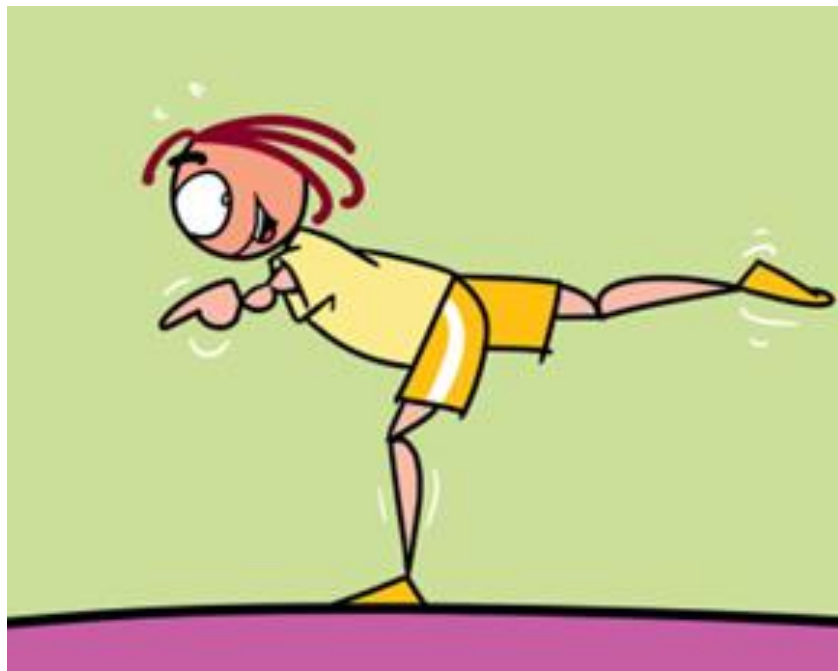
**2 à 3 séries de 45 secondes**

- ▷ Appui latéral sur la jambe inférieure
- ▷ Soulever et baisser la jambe supérieure
- ▷ Maintenir la tension de tout le corps
- ▷ Les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne
- ▷ Variante : jambe inférieure repliée

# Musculature des jambes circuit Top 10

SWISSKI

## #6 : Arabesque



**2 à 3 séries de 45 secondes**

- ▷ Incliner le haut du corps vers l'avant en position debout
- ▷ Pivoter comme une planche autour de l'axe de la hanche jusqu'à l'horizontale
- ▷ Hanches parallèles au sol
- ▷ Maintenir la position
- ▷ Changer de jambe après 5 secondes

# Musculation des jambes circuit Top 10

SWISSKI

## #7 : Fente avant



**2 à 3 séries de 45 secondes**

- ▷ Sauter légèrement avec la jambe avant
- ▷ Le genou avant suit toujours la direction des orteils
- ▷ Adopter une position stable
- ▷ Variante : changement direct de devant droite à devant gauche



# Musculation des jambes circuit Top 10

SWISSKI

## #8 : Fente latérale



**2 à 3 séries de 45 secondes**

- ▷ Fente en alternance de droite à gauche
- ▷ Tenir le poids/le ballon devant le corps
- ▷ Angle des genoux 90°

# Musculation des jambes circuit Top 10

SWISSKI

## #9 : Flexion des jambes



**2 à 3 séries de 45 secondes**

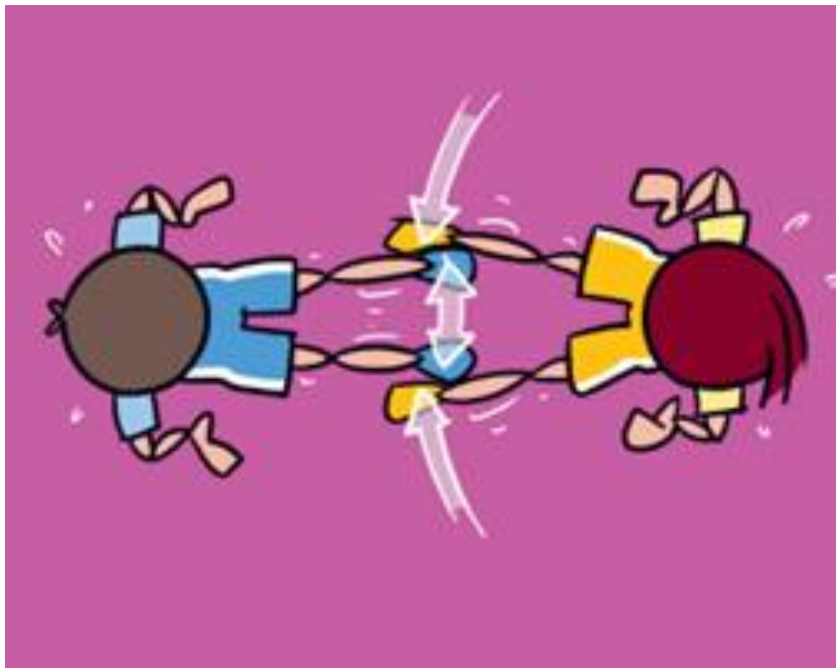
- ▷ Pousser les pieds sur le tapis/le sliding disc pendant 2 secondes
- ▷ Maintenir la position 1 seconde
- ▷ Replier pendant 2 secondes
- ▷ Les épaules, les hanches et le genou forment une ligne

[cf. programme de prévention ISPA](#)

# Musculation des jambes circuit Top 10

SWISSKI

## #10 : Adducteurs (abducteurs)



**2 à 3 séries de 45 secondes**

- ▷ Les jambes sont légèrement soulevées du sol
- ▷ Presser de l'extérieur vers l'intérieur
- ▷ Presser légèrement de l'intérieur vers l'extérieur pour maintenir la position
- ▷ Changement après 10 secondes