Programme ischio-jambiers

Semaine du _____ Indiquez vos charges en kg.

Séries de travail après échauffement. Au départ, gardez environ 2 à 3 répétitions en réserve.

Notez chaque série réalisée (ex. 10 / 9 / 8). Le repos est donné en secondes.

Le lundi donne la priorité au leg curl assis. Le jeudi commence par le soulevé de terre roumain avant deux séries de leg curl. La semaine compte cinq séries de flexion de genou et deux séries de mouvement de hanche dans cet exemple.

Lundi / Flexion de genou

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Leg curl assis	3 × 10–15	90 s		
Presse à cuisses	2 × 8–12	150 s		
Rowing machine convergente	3 × 8–12	120 s		
Chest press convergente	2 × 8–12	120 s		

Jeudi / Hanche puis genou

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Soulevé de terre roumain	2 × 8–10	150 s		
Leg curl assis	2 × 10–15	90 s		
Développé incliné haltères	2 × 8–12	120 s		
Tirage vertical prise neutre	3 × 8–12	120 s		

Comparer deux passages au leg curl

Au leg curl, gardez les crans du dossier et du rouleau dans le carnet. Si vous comparez le lundi au jeudi, tenez compte du mouvement effectué juste avant la machine.

Au soulevé de terre roumain, notez jusqu’où descendent les mains avec votre exécution habituelle. Quand la hauteur change, gardez cette observation à côté du poids et des répétitions.