

LE CHALLENGE SPÉCIAL FESSIER DE 4 SEMAINES

SEMAINE 1

50 Squats 100 Bridges	50 Hip Thrusts 20 Single Leg Deadlifts	30 Backward Lunges 50 Frog Pumps	25 Single Leg Hip Thrusts 30 Fire Hydrants	30 Bulgarian Split Squats 20 Donkey Kicks	20 Side Lunges 15 Marching Bridges (en alternant les jambes)	Repos
01	02	03	04	05	06	07

SEMAINE 2

100 Squats 20 Single Leg Bridges	100 Hip Thrusts 30 Single Leg Deadlifts	50 Backward Lunges 70 Frog Pumps	40 Single Leg Hip Thrusts 40 Fire Hydrants	40 Bulgarian Split Squats 30 Donkey Kicks	30 Side Lunges 25 Marching Bridges (en alternant les jambes)	Repos
08	09	10	11	12	13	14

SEMAINE 3

150 Squats 30 Single Leg Bridges	150 Hip Thrusts 40 Single Leg Deadlifts	70 Backward Lunges 90 Frog Pumps	60 Single Leg Hip Thrusts 50 Fire Hydrants	50 Bulgarian Split Squats 40 Donkey Kicks	40 Side Lunges 35 Marching Bridges (en alternant les jambes)	Repos
15	16	17	18	19	20	21

SEMAINE 4

200 Squats 40 Single Leg Bridges	150 Hip Thrusts 50 Single Leg Deadlifts	90 Backward Lunges 110 Frog Pumps	80 Single Leg Hip Thrusts 60 Fire Hydrants	60 Bulgarian Split Squats 50 Donkey Kicks	50 Side Lunges 40 Marching Bridges (en alternant les jambes)	Repos
22	23	24	25	26	27	28

*À vous de diviser le nombre de répétitions en autant de séries que vous le souhaitez et d'y ajouter des pauses

* Pour les exercices à faire avec une seule jambe, comme les Lunges, Donkey Kicks etc. le nombre de répétitions doit être répété de chaque côté (si le tableau indique 30 répétitions, cela signifie 30 sur le côté droit et 30 sur le côté gauche)

Les exercices marqués avec le  sont particulièrement recommandés pour les coureurs afin de compléter leur entraînement.



FÉLICITATIONS,

vous avez terminé le challenge !
Vous voulez continuer à vous entraîner ?
Téléchargez l'appli adidas Training pour iOS ou Android !

TRAINING