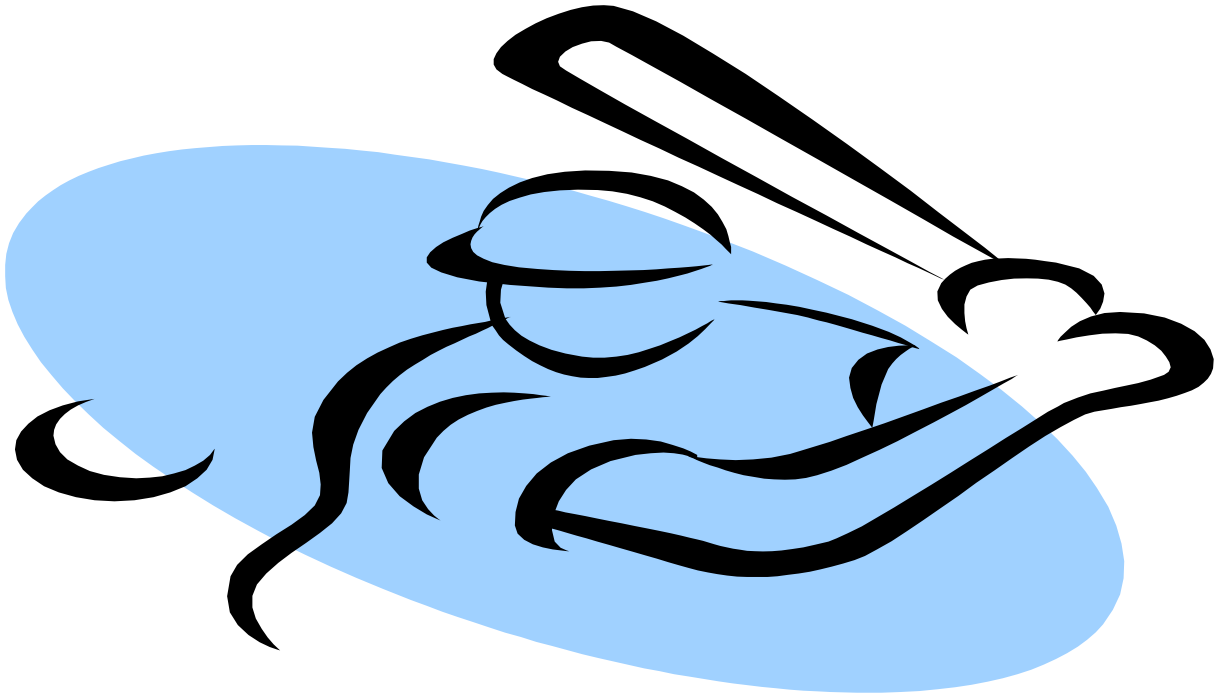

Entraînement baseball



Exercices pour la maison

Alexandre Lacas et Réjean Paquette

Avertissements :

Il n'y a pas de repos entre chaque exercice puisque c'est un circuit d'exercices qu'on devrait répéter deux à trois. Toutefois, on devrait toujours garder une journée de repos entre chaque entraînement. Quelques exercices d'échauffement sont nécessaires avant chaque entraînement (course, « jump and jack », etc.). De plus, il est recommandé de faire quelques étirements à la fin de cette série d'exercices (étirements d'une trentaine de secondes par groupes musculaires). Nous vous conseillons d'écrire le nombre de répétitions effectuées à chaque entraînement afin de voir une progression. Le dernier exercice (rotation de l'épaule vers le haut ; mouvement inverse du bras de fer) devrait être exécuté très lentement (au moins cinq secondes à la levée et cinq secondes à la descente).

Notez aussi que nous ne sommes nullement responsables de la mauvaise utilisation de ce ou ces programmes d'entraînement. Il est fortement recommandé d'exécuter ces exercices sous la supervision d'un entraîneur qualifié ou d'un éducateur physique. Une connaissance minimale en musculation est requise pour bien comprendre et bien exécuter ces mouvements.

Avant de commencer toute forme d'entraînement, l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé est recommandé afin d'évaluer les risques liés à cette activité physique. L'entraînement musculaire devrait être fait en présence d'un partenaire qui assure la sécurité ainsi que la bonne exécution des mouvements, tout en étant une excellente source de motivation.

Il n'est pas normal d'éprouver de douleur articulaire ou musculaire excessive lors des exercices : veillez à ce que les exercices soient correctement exécutés et diminuez les répétitions au besoin. Si la douleur persiste, il sera alors nécessaire de retirer cet exercice du programme d'entraînement et de consulter un professeur d'éducation physique ou un entraîneur qualifié.

Créer par:
Alexandre Lacas
B.SC éducation physique
Professeur de Karate

Réjean Paquette
Professeur de Karate
Ent.Bantam B

Nom: Date:

On peut remplacer les poids par des boîtes de conserve

<p>Slide up</p>						<p>Left leg Right arm</p>					
Sér.	Rép.	Repos	Sér.	Rép.	Repos	Sér.	Rép.	Repos	Sér.	Rép.	Repos
2-3	15-20	X	2-3	15-20	X	2-3	15-20	X	2-3	15-20	X
Sér.	Rép.	Repos	Sér.	Rép.	Repos	Sér.	Rép.	Repos	Sér.	Rép.	Repos
2-3	15-20	X	2-3	15-20	X	2-3	15-20	X	2-3	15-20	X
			<p>Neutral to supination Alternate</p>			<p>15° bent Neutral grip</p>			<p>90°</p>		
Sér.	Rép.	Repos	Sér.	Rép.	Repos	Sér.	Rép.	Repos	Sér.	Rép.	Repos
2-3	15-20	X	2-3	15-20	X	2-3	15-20	X	2-3	15-20	X