

Exercices pour Triathlètes : Session « Puissance + Stabilité »



✓ **Echauffement: 15 minutes (y compris 5 min. de jogging)**



Neck Rotation



Wrist Rotation



Shoulder Rotation



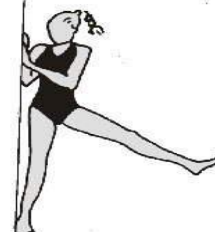
Elbow Bends



Waist Rotation



Toe Touch



Hip Mobility



Front Thigh Stretch



Calf Stretch



Ankle Rotation

✓ **Main set: 20-30 minutes**

Set A1

Single Leg Squats, 8-10 reps (chaque jambe)



Set A2

One-armed bench rows, 8 reps (chaque bras)



Set A3

Dumbbell bench press, 8 reps



Prendre une pause de 1-2 minute et ensuite répéter l'enchaînement A1, A2 & A3 (sans breaks entre ces exercices) encore deux fois.

Set B1

Squat, 10 reps



Set B2

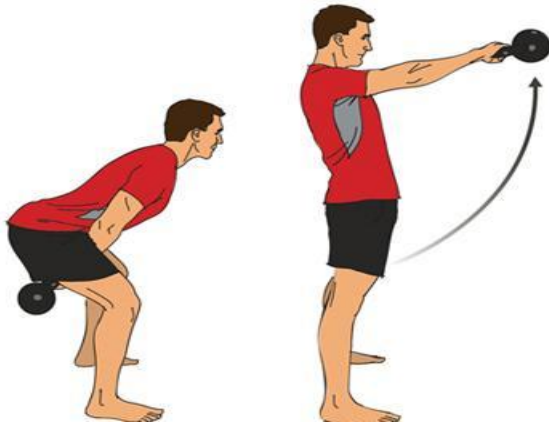
Push-ups, 10-20 reps



1-2 minute de break et ensuite, répéter l'enchaînement B1 & B2 encore deux fois

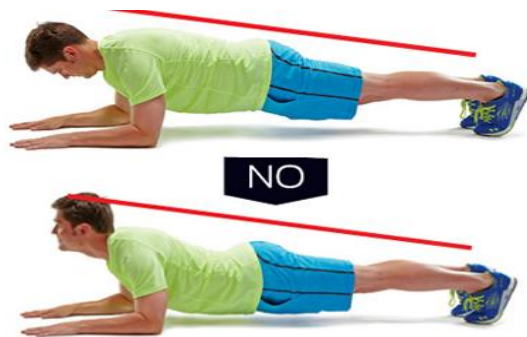
Set C1

Kettlebell swing, 20-25 reps



Set C2

Planches, 30 secondes minimum



1-2 minute de pause, et ensuite répéter C1 & C2 encore deux fois.

✓ **Cooldown - Etirements passifs : 10-15 minutes**

