

CHALLENGE HIP THRUST NIVEAU AVANCÉ

Pour celles qui sont à l'aise avec le Hip thrust avec une barre chargée et qui peuvent faire au moins 10 répétitions à 40 kg, voici un petit programme/challenge de 30 jours à relever ☺

JOUR	EXERCICE
1	Relevé de bassin avec charge : 3 x 20
2	Hip thrust unilatéral au poids du corps avec 2 sec de pause en haut : 3 x max
3	Hip thrust barre : Pyramide 1 x 10 – 1 x 6 – 1 x 4 – 1 x 20
4	Hip thrust « marché » au poids du corps : 2 x max
5	Relevé de bassin avec charge environ 20 kg : 1 x max
6	Hip thrust unilatéral au poids du corps isométrique : 2 x max
7	Hip thrust barre : 3 x 8
8	Hip thrust unilatéral au poids du corps avec 3 sec de pause en haut : 3 x max
9	Hip thrust barre chargée à 20 kg : 1 x max
10	Hip thrust « marché » au poids du corps : 2 x max
11	Relevé de bassin avec barre chargée 40 kg : 2 x max
12	Hip thrust unilatéral au poids du corps isométrique : 2 x max
13	Relevé de bassin avec barre chargée : 3 x 20
14	Hip thrust unilatéral au poids du corps avec 5 sec de pause en haut : 3 x max
15	Hip thrust barre : 3 x 8 (rajouter 5 à 10 kg par rapport à J7)
16	Hip thrust « marché » au poids du corps : 3 x max
17	Hip thrust barre : Pyramide 1 x 10 – 1 x 6 – 1 x 4 – 1 x 20
18	Hip thrust unilatéral au poids du corps isométrique : 3 x max
19	Relevé de bassin avec barre chargée : 3 x 20 (rajouter 10 kg par rapport à J13)
20	Hip thrust unilatéral au poids du corps avec 5 sec de pause en haut : 3 x max
21	Hip thrust barre : 3 x 8 (rajouter 10 à 20 kg par rapport à J7)
22	Hip thrust « marché » au poids du corps : 3 x max
23	Hip thrust barre chargée à 40 kg : 2 x max
24	Hip thrust unilatéral au poids du corps isométrique : 3 x max
25	Relevé de bassin avec barre chargée : 3 x 20 (rajouter 20 kg par rapport à J13)
26	Hip thrust unilatéral au poids du corps avec 5 sec de pause en haut : 3 x max
27	Hip thrust barre : 3 x 8 (rajouter 30 kg par rapport à J7)
28	Hip thrust « marché » au poids du corps : 3 x max
29	Hip thrust barre : Pyramide 1 x 10 – 1 x 6 – 1 x 4 – 1 x 20
30	Hip thrust unilatéral au poids du corps isométrique : 3 x max