

## ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE N° 3 (VITESSE ET PUISSANCE DU BAS DU CORPS) ET NUTRITION

### ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

- Coude au cou-de-pied avec rotation (6 fois à gauche, 6 fois à droite)
- Rampement d'ours (10 fois vers l'avant et 10 fois vers l'arrière)
- Séries de mouvements (effectuez chaque mouvement sur 20 mètres et répétez)
  - Marche vers l'avant
  - Saut vers l'avant
  - Marche vers l'avant, saut et accélération
  - Pas chassés
  - Pas chassés et accélération
  - Course arrière
  - Trois sauts groupés et sprint

### JUMELAGE DE PUISSANCE

Faites chacun des exercices pour le haut et le bas du corps et prenez une pause de 60 secondes entre chacun.

- Saut en longueur et atterrissage ferme (3 fois - reculez entre chaque saut)
- Lancer du ballon d'entraînement au sol (amorcer le mouvement au-dessus de la tête) (5 fois)

### SÉRIE DE PUISSANCE

- Sauts avec haltère ou poids ou (sauts continus - 3 à 6 séries de 3 à 6 répétitions)
- Mouvement de choix rapide ou explosif du torse/des muscles du tronc (3 à 4 séries de 3 à 6 répétitions)

*repos de 20 minutes et répétez*

- Exercice de choix du torse/des muscles du tronc (3 séries de 10 à 12 répétitions)
- Mouvement de choix rapide ou explosif du torse/des muscles du tronc (3 à 4 séries de 3 à 6 répétitions)

*repos de 20 minutes et répétez*

- Flexion en fente avec pied arrière élevé (3 séries de 3 à 6 répétitions)
- Soulevé de terre roumain à un bras/une jambe avec haltère (3 séries de 3 à 6 répétitions)
- Exercice de choix du torse/des muscles du tronc (3 séries de 10 à 12 répétitions)

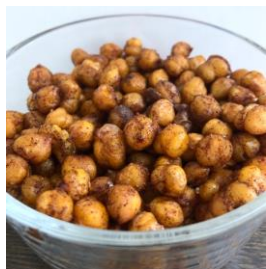
*repos de 60 secondes et répétez*

## RECETTES

### *Pois chiches croustillants*

- Videz l'eau de la canne de pois chiches et rincez. Étendez les pois chiches sur un linge à vaisselle et laissez-les sécher pendant quelques heures - plus ils sécheront longtemps, plus ils seront croustillants!
- Dans un bol, mélangez les pois chiches séchés, une cuillère à table d'huile d'olive, du sel et de la cannelle au goût.
- Faites-les cuire au four à 400 °F pendant 30 à 40 minutes et remuez une fois pendant la cuisson.
- Retirez-les du four, versez un soupçon de sirop d'érable et mélangez le tout.
- Laissez-les refroidir et savourez!

Conseil : Mangez-les en collation avec un morceau de fruit ou ajoutez-les dans une salade pour la rendre crouillante.



### *Bouchées protéinées*

- Dans un bol, mélangez une tasse d'avoine, ½ tasse de beurre d'arachide naturel, ¼ tasse de graines de chanvre, ½ tasse de canneberges séchées et ¼ tasse de noix de coco râpée. Brassez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- Placez le bol dans le réfrigérateur pendant environ 30 minutes. Une fois le bol retiré du réfrigérateur, rincez vos mains (pour empêcher les ingrédients de coller à vos mains) et faites des bouchées de la taille d'une balle de golf.
- Laissez le tout dans le réfrigérateur ou le congélateur d'une semaine à trois mois.

Conseil : Personnalisez la recette avec des pépites de chocolat, des fruits séchés, des graines de chia et d'autres ingrédients. Augmentez l'apport en protéines en ajoutant votre protéine en poudre favorite!

