

# PISTOL SQUAT

PLAN D'ENTRAÎNEMENT



# AVANT DE COMMENCER

Assure-toi d'avoir une bonne flexibilité au niveau de tes hanches et surtout de tes chevilles.

Cette position est un pré-requis pour réussir ton premier pistol squat :



*Si tu n'arrives pas à tenir la position de squat (ton dos doit être droit et tes talons complètement au sol), fais [cette routine de flexibilité](#) pour le bas du corps.*

# ENTRAÎNEMENT

## PROGRESSION NIVEAU 1 : AVEC CHAISE

Pour cette progression, tu vas avoir besoin d'une chaise ou d'un objet élevé pour venir déposer tes fesses.

Initie le mouvement en reculant tes fesses comme si tu voulais venir t'asseoir. Plus ta descente sera lente, plus tu gagneras de la force et du contrôle.

Une fois assis ou assise, transfère ton poids vers l'avant en te donnant le moins d'élan possible pour remonter.

Pour accéder à la vidéo, [rends-toi ici.](#)

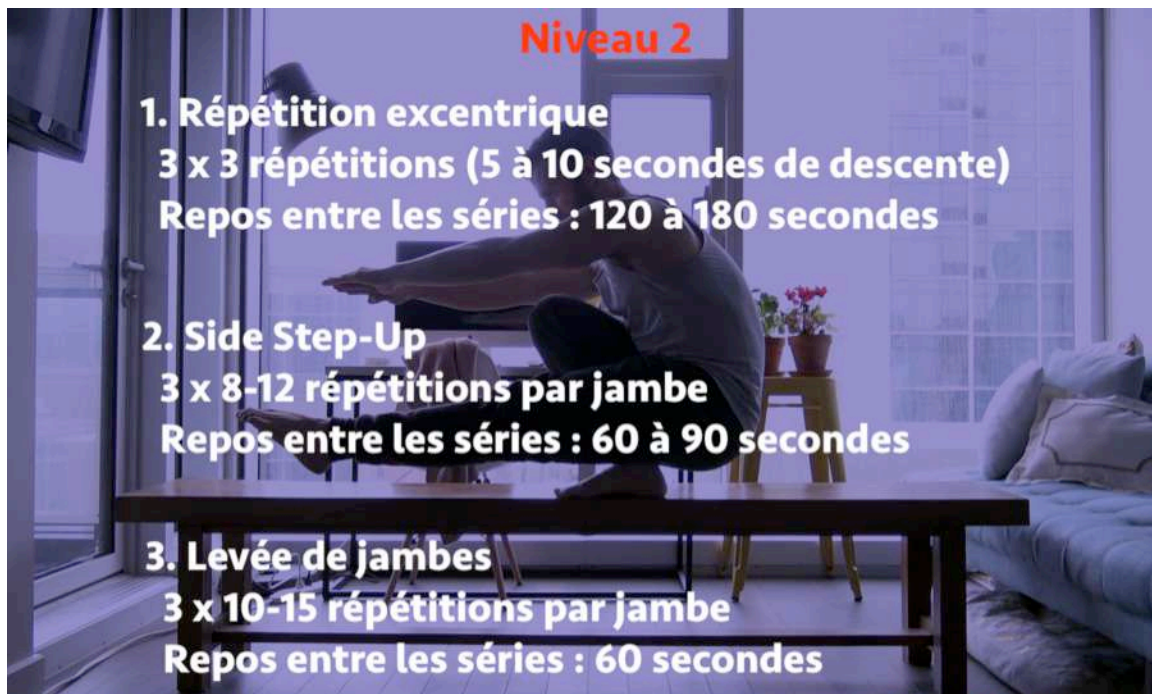


# ENTRAÎNEMENT

## PROGRESSION NIVEAU II

Le niveau 2 va comporter trois exercices :

1. Répétition excentrique
2. Step-Up (sur le côté)
3. Levée de jambes



Pour accéder aux vidéos, [rends-toi ici.](#)

# ENTRAÎNEMENT

## PROGRESSION NIVEAU III : AVEC CONTREPOIDS

Viens tenir un poids en avant de toi (entre 5 et 10 livres). De cette manière, tu garderas l'équilibre tout en bas, sans basculer vers l'arrière !

Le but sera de réduire le poids graduellement jusqu'à ce que tu n'aies plus besoin de contre-poids.



Pour accéder à la vidéo, [rends-toi ici.](#)

# RETIENS BIEN...

- Entraîne le mouvement 2 fois par semaine.
- Je te conseille de venir mobiliser tes chevilles et tes hanches avant chaque entraînement du pistol squat.
- Des mouvements unilatéraux, comme le pistol squat, sont la meilleure manière d'identifier tes faiblesses.

Pour réussir d'autres exercices comme le pistol squat, rends-toi sur [ma chaîne YouTube](#).

Si tu veux un programme personnalisé, tu peux visiter [mon site Web](#) pour connaître mes différents plans de coaching en ligne.



Bon entraînement !  
Simon