



*lleua tu rendileento al siguiente nivel*

# ***ROUTINE DE 30 JOURS***

## ***RECOMMANDATIONS***

- ***CETTE ROUTINE EST CRÉÉE PAR UNE ÉQUIPE D'EXPERTS SPORTIFS SPÉCIALISÉS DANS CET ÉQUIPEMENT. LES EXERCICES ET LES DURÉES SONT BASÉS SUR UNE ÉTUDE POUR UNE PERSONNE MOYENNE. SI VOUS LE JUGEZ NÉCESSAIRE, VOUS POUVEZ RÉDUIRE OU AUGMENTER L'INTENSITÉ ET LA DURÉE DES EXERCICES POUR LES PERSONNALISER DAVANTAGE SELON VOTRE STYLE.***
- ***LORS D'UN ENTRAÎNEMENT DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES EN FONCTION DE CHAQUE BESOIN. SI VOUS EN AVEZ BESOIN, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER POUR VOUS AIDER À RÉSOUDRE TOUTES VOS QUESTIONS VIA NOTRE CENTRE D'AIDE.***
- ***N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !***

# ROUTINE DE 4 SEMAINES

## (SEMAINE 1)

- **OBJECTIF PRINCIPAL : INTRODUCTION AU PACK FORCE DE PRÉHENSION ET ENTRAÎNEMENT DE BASE**
- **DURÉE DE CHAQUE SÉANCE : 8 À 10 MIN**

### JOUR 1

### ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE DE PRÉHENSION

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
PRISE EN MAIN ET OUVERTURE	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN
POIGNÉE FIXE	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN
PRISE DES DOIGTS	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN





### JOUR 2

### ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
POIGNÉE HAUTE PRESSION	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN
POIGNÉE D'OUVERTURE	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN
ATTENDEZ LA FERMETURE	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN

### JOUR 3

### ENTRAÎNEMENT À LA COORDINATION

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
PULSATION PROGRESSIVE	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN
RAPPE DE TOUCHE SYNCHRONISÉE	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN
RÉPÉTER L'IMPULSION	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN

### JOUR 4

### ENTRAÎNEMENT DE FLEXIBILITÉ

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
EXTENSION COMPLÈTE	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN
EXTENSION FIXE	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN
PROLONGATION DE LA FERMETURE	1 MINUTE	FAIBLE	2 POUR CHAQUE MAIN

# ROUTINE DE 4 SEMAINES

## (SEMAINE 2)

- **OBJECTIF PRINCIPAL : AUGMENTER L'INTENSITÉ ET LA DURÉE DES EXERCICES**
- **DURÉE DE CHAQUE SÉANCE : 10-15 MIN**

### JOUR 1

### ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE DE PRÉHENSION



#### EXERCICE

PRISE EN MAIN ET OUVERTURE

POIGNÉE FIXE

PRISE DES DOIGTS



#### TEMPS

1:30 MINUTES

2 MINUTES

1:30 MINUTES



#### VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS

HAUT



#### RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE MAIN

2 POUR CHAQUE MAIN

2 POUR CHAQUE MAIN

### JOUR 2

### ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE



#### EXERCICE

POIGNÉE HAUTE PRESSION

POIGNÉE D'OUVERTURE

ATTENDEZ LA FERMETURE



#### TEMPS

1 MINUTE

1 MINUTE

1 MINUTE



#### VITESSE

FAIBLE

FAIBLE

FAIBLE



#### RÉPÉTITIONS

3 POUR CHAQUE MAIN

3 POUR CHAQUE MAIN

3 POUR CHAQUE MAIN

### JOUR 3

### ENTRAÎNEMENT À LA COORDINATION



#### EXERCICE

PULSATION PROGRESSIVE

FRAPPE DE TOUCHE SYNCHRONISÉE

RÉPÉTER L'IMPULSION



#### TEMPS

1:30 MINUTES

1:30 MINUTES

1:30 MINUTES



#### VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS

MÉDIAS



#### RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE MAIN

2 POUR CHAQUE MAIN

2 POUR CHAQUE MAIN

### JOUR 4

### ENTRAÎNEMENT DE FLEXIBILITÉ



#### EXERCICE

EXTENSION COMPLÈTE

EXTENSION FIXE

PROLONGATION DE LA FERMETURE



#### TEMPS

1:30 MINUTES

1:30 MINUTES

1:30 MINUTES



#### VITESSE

FAIBLE

FAIBLE

FAIBLE



#### RÉPÉTITIONS

3 POUR CHAQUE MAIN

3 POUR CHAQUE MAIN

3 POUR CHAQUE MAIN





# ROUTINE DE 4 SEMAINES

## (SEMAINE 3)

- **OBJECTIF PRINCIPAL : AUGMENTATION PLUS IMPORTANTE DE L'INTENSITÉ ET DE LA DURÉE DES EXERCICES**
- **DURÉE DE CHAQUE SÉANCE : 15-18 MIN**





### JOUR 1

### ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE DE PRÉHENSION

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
PRISE EN MAIN ET OUVERTURE	2 MINUTES	MÉDIAS	2 POUR CHAQUE MAIN
POIGNÉE FIXE	2 MINUTES	MÉDIAS	2 POUR CHAQUE MAIN
PRISE DES DOIGTS	2 MINUTES	HAUT	3 POUR CHAQUE MAIN





### JOUR 2

### ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
POIGNÉE HAUTE PRESSION	1:30 MINUTES	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN
POIGNÉE D'OUVERTURE	1:30 MINUTES	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN
ATTENDEZ LA FERMETURE	1:30 MINUTES	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN




### JOUR 3

### ENTRAÎNEMENT À LA COORDINATION

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
PULSATION PROGRESSIVE	2 MINUTES	HAUT	2 POUR CHAQUE MAIN
FRAPPE DE TOUCHE SYNCHRONISÉE	2 MINUTES	MÉDIAS	2 POUR CHAQUE MAIN
RÉPÉTER L'IMPULSION	2 MINUTES	HAUT	2 POUR CHAQUE MAIN

### JOUR 4

### ENTRAÎNEMENT DE FLEXIBILITÉ

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
EXTENSION COMPLÈTE	1:30 MINUTES	MÉDIAS	3 POUR CHAQUE MAIN
EXTENSION FIXE	1:30 MINUTES	MÉDIAS	3 POUR CHAQUE MAIN
PROLONGATION DE LA FERMETURE	1:30 MINUTES	MÉDIAS	3 POUR CHAQUE MAIN

# ROUTINE DE 4 SEMAINES

## (SEMAINE 4)

- **OBJECTIF PRINCIPAL : ENTRAÎNEMENT DE HAUTE INTENSITÉ**
- **DURÉE DE CHAQUE SÉANCE : 18-20 MIN**

### JOUR 1

### ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE DE PRÉHENSION



#### EXERCICE

PRISE EN MAIN ET OUVERTURE

POIGNÉE FIXE

PRISE DES DOIGTS



#### TEMPS

2 MINUTES

2 MINUTES

3 MINUTES



#### VITESSE

MÉDIAS

MÉDIAS

HAUT



#### RÉPÉTITIONS

3 POUR CHAQUE MAIN

3 POUR CHAQUE MAIN

3 POUR CHAQUE MAIN

### JOUR 2

### ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE



#### EXERCICE

POIGNÉE HAUTE PRESSION

POIGNÉE D'OUVERTURE

ATTENDEZ LA FERMETURE



#### TEMPS

2 MINUTES

2 MINUTES

2 MINUTES



#### VITESSE

FAIBLE

FAIBLE

FAIBLE



#### RÉPÉTITIONS

3 POUR CHAQUE MAIN

3 POUR CHAQUE MAIN

3 POUR CHAQUE MAIN

### JOUR 3

### ENTRAÎNEMENT À LA COORDINATION



#### EXERCICE

PULSATION PROGRESSIVE

FRAPPE DE TOUCHE SYNCHRONISÉE

RÉPÉTER L'IMPULSION



#### TEMPS

3 MINUTES

3 MINUTES

3 MINUTES



#### VITESSE

HAUT

HAUT

HAUT



#### RÉPÉTITIONS

2 POUR CHAQUE MAIN

2 POUR CHAQUE MAIN

2 POUR CHAQUE MAIN

### JOUR 4

### ENTRAÎNEMENT DE FLEXIBILITÉ



#### EXERCICE

EXTENSION COMPLÈTE

EXTENSION FIXE

EXTENSION DE LA FERMETURE



#### TEMPS

2 MINUTES

2 MINUTES

2 MINUTES



#### VITESSE

HAUT

MÉDIAS

HAUT



#### RÉPÉTITIONS

3 POUR CHAQUE MAIN

3 POUR CHAQUE MAIN

3 POUR CHAQUE MAIN



*llevar tu rendimiento al siguiente nivel*

# ***TABLEAU DES EXERCICES***

## ***RECOMMANDATIONS***

- ***CETTE ROUTINE EST CRÉÉE PAR UNE ÉQUIPE D'EXPERTS SPORTIFS SPÉCIALISÉS DANS CET ÉQUIPEMENT. LES EXERCICES ET LES DURÉES SONT BASÉS SUR UNE ÉTUDE POUR UNE PERSONNE MOYENNE. SI VOUS LE JUGEZ NÉCESSAIRE, VOUS POUVEZ RÉDUIRE OU AUGMENTER L'INTENSITÉ ET LA DURÉE DES EXERCICES POUR LES PERSONNALISER D'AVANTAGE SELON VOTRE STYLE.***
- ***LORS D'UN ENTRAÎNEMENT DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES EN FONCTION DE CHAQUE BESOIN. SI VOUS EN AVEZ BESOIN, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER POUR VOUS AIDER À RÉSOUDRE TOUTES VOS QUESTIONS VIA NOTRE CENTRE D'AIDE.***
- ***N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !***



# TABLEAU DES EXERCICES

RETROUVEZ ICI TOUS LES EXERCICES AVEC DÉTAILS ET IMAGES.

## EXERCICES DE FORCE DE PRÉHENSION

### PRISE EN MAIN ET OUVERTURE

1. ADAPTEZ LE RENFORT DE POIGNÉE RÉGLABLE À VOTRE MAIN
2. AJUSTEZ LA RÉSISTANCE SELON VOS BESOINS
3. COMMENCEZ À FAIRE DES PRISES JUSQU'À CE QUE VOUS TOUCHIEZ LE COMPTOIR
4. COMMENCEZ À RELÂCHER LA PRISE JUSQU'À ATTEINDRE LA POSITION DE DÉPART



### POIGNÉE FIXE

1. ADAPTEZ LE RENFORT DE POIGNÉE RÉGLABLE À VOTRE MAIN
2. AJUSTEZ LA RÉSISTANCE SELON VOS BESOINS
3. EFFECTUEZ UNE PRISE JUSQU'À ATTEINDRE LE COMPTOIR.
4. MAINTENEZ LA PRESSION DE LA POIGNÉE PENDANT LA DURÉE SOUHAITÉE
5. COMMENCEZ À RELÂCHER LA PRISE JUSQU'À ATTEINDRE LA POSITION DE DÉPART



### PRISE DES DOIGTS

1. PLACEZ L'ANNEAU DE PUISSANCE DANS VOTRE MAIN ET SAISISSEZ-LE FERMEMENT.
2. COMMENCEZ À EFFECTUER DES PRISES EN APPUYANT AVEC LES DOIGTS
3. MAINTENIR LA PRISE PENDANT UNE COURTE PÉRIODE
4. RELÂCHEZ LENTEMENT LA PRISE JUSQU'À ATTEINDRE LA POSITION DE DÉPART



## RECOMMANDATIONS

- IL EST IMPORTANT D'EFFECTUER DES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT DE BASE AVANT DE COMMENCER CHAQUE SÉANCE.
- CETTE ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT DE 30 JOURS EST CONÇUE POUR AMÉLIORER L'ENDURANCE, LA FORCE DE PRÉHENSION, LA COORDINATION ET LA FLEXIBILITÉ. DANS LES CAS DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES POUR S'ADAPTER À CHAQUE BESOIN.
- N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !

# TABLEAU DES EXERCICES

RETROUVEZ ICI TOUS LES EXERCICES AVEC DÉTAILS ET IMAGES.

## EXERCICES DE COORDINATION

### PULSATION PROGRESSIVE

1. **PLACEZ LE COORDINATEUR DANS VOTRE MAIN ET PLACEZ VOS DOIGTS SUR LES TOUCHES.**
2. **COMMENCEZ À TAPOTER CHAQUE DOIGT INDIVIDUELLEMENT DANS LES DEUX SENS**
3. **ALTERNEZ L'EXERCICE EN TAPOTANT AVEC DEUX DOIGTS ET EN CHANGEANT À CHAQUE TAPOTEMENT**



### FRAPPE DE TOUCHE SYNCHRONISÉE

1. **PLACEZ LE COORDINATEUR DANS VOTRE MAIN ET PLACEZ VOS DOIGTS SUR LES TOUCHES.**
2. **CRÉER MENTALEMENT UNE SÉQUENCE DE FRAPPES ET LA RÉPÉTER**
3. **AUGMENTE PROGRESSIVEMENT LA LONGUEUR ET LA DIFFICULTÉ DE LA SÉQUENCE**

1. **\*EXEMPLE : 1, 3, 4, 2 - 1, 2, 4, 3. (EN ATTRIBUANT UN NUMÉRO À CHAQUE DOIGT)**



### RÉPÉTER L'IMPULSION

1. **PLACEZ LA BALLE DE COORDINATION DANS LA PAUME DE VOTRE MAIN ET SAISISSEZ-LA.**
2. **COMMENCEZ PAR APPUYER UNIQUEMENT AVEC VOTRE POUCE.**
3. **APRÈS UNE SÉRIE DE PRESSIONS, PASSEZ AU DOIGT SUIVANT ET CONTINUEZ LA SÉRIE JUSQU'À ATTEINDRE L'AURICULAIRE.**
4. **RÉPÉTEZ LA SÉQUENCE DANS LE SENS INVERSE JUSQU'À ATTEINDRE À NOUVEAU LE POUCE**



## RECOMMANDATIONS

- **IL EST IMPORTANT D'EFFECTUER DES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT DE BASE AVANT DE COMMENCER CHAQUE SÉANCE.**
- **CETTE ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT DE 30 JOURS EST CONÇUE POUR AMÉLIORER L'ENDURANCE, LA FORCE DE PRÉHENSION, LA COORDINATION ET LA FLEXIBILITÉ. DANS LES CAS DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES POUR S'ADAPTER À CHAQUE BESOIN.**
- **N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !**



# TABLEAU DES EXERCICES

RETROUVEZ ICI TOUS LES EXERCICES AVEC DÉTAILS ET IMAGES.

## EXERCICES DE FLEXIBILITÉ

### EXTENSION COMPLÈTE

1. METTEZ L'EXTENSEUR EN AJUSTANT LA DRAGONNE ET LA RÉSISTANCE SOUHAITÉE.
2. COMMENCEZ PAR FERMER VOTRE MAIN POUR COMMENCER L'EXERCICE
3. EFFECTUER DES OUVERTURES AVEC LES DOIGTS JUSQU'À LEUR EXTENSION MAXIMALE
4. MAINTENEZ LA POSITION PENDANT QUELQUES SECONDES ET REVEZ À LA POSITION INITIALE



### EXTENSION FIXE

1. METTEZ L'EXTENSEUR EN AJUSTANT LA DRAGONNE ET LA RÉSISTANCE SOUHAITÉE.
2. COMMENCEZ L'EXERCICE EN ÉTENDANT COMPLÈTEMENT VOS DOIGTS
3. MAINTENEZ L'EXTENSION PENDANT LA DURÉE SOUHAITÉE
4. REVIENT À LA POSITION DE FERMETURE D'ORIGINE



### EXTENSION DE LA FERMETURE

1. PLACEZ L'EXTENSEUR FIXE SUR VOS DOIGTS AVEC CEUX-CI EN POSITION FERMÉE.
2. COMMENCEZ À OUVRIR VOS DOIGTS LENTEMENT ET PROGRESSIVEMENT
3. MAINTENEZ LA POSITION PENDANT QUELQUES SECONDES ET REVEZ À LA POSITION INITIALE



## RECOMMANDATIONS

- IL EST IMPORTANT D'EFFECTUER DES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT DE BASE AVANT DE COMMENCER CHAQUE SÉANCE.
- CETTE ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT DE 30 JOURS EST CONÇUE POUR AMÉLIORER L'ENDURANCE, LA FORCE DE PRÉHENSION, LA COORDINATION ET LA FLEXIBILITÉ. DANS LES CAS DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES POUR S'ADAPTER À CHAQUE BESOIN.
- N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !

# TABLEAU DES EXERCICES

RETROUVEZ ICI TOUS LES EXERCICES AVEC DÉTAILS ET IMAGES.

## EXERCICES DE RÉSISTANCE

### POIGNÉE HAUTE PRESSION

1. ADAPTEZ LE RENFORT DE POIGNÉE RÉGLABLE À VOTRE MAIN
2. AJUSTEZ LA RÉSISTANCE SELON VOS BESOINS
3. EFFECTUEZ LA PRISE JUSQU'À CE QUE VOUS APPUYIEZ SUR LE COMPTEUR
4. MAINTENEZ LA PRISE PENDANT PLUSIEURS SECONDES, PUIS REVENEZ LENTEMENT À LA POSITION INITIALE



### MAINTENIR EN OUVERTURE

1. PLACEZ L'EXTENSEUR FIXE SUR VOS DOIGTS AVEC CEUX-CI EN POSITION FERMÉE.
2. OUVERTURE JUSQU'À CE QUE VOUS ATTEIGNIEZ L'EXTENSION SOUHAITÉE
3. MAINTENEZ LA POSITION PENDANT QUELQUES SECONDES ET REVENEZ À LA POSITION INITIALE



### ATTENDEZ LA FERMETURE

1. PLACEZ L'ANNEAU DE PUISSANCE DANS VOTRE MAIN ET SAISISSEZ-LE FERMEMENT.
2. EFFECTUEZ LA PRISE EN MAIN EN APPUYANT AVEC LES DOIGTS JUSQU'À ATTEINDRE LA PRESSON SOUHAITÉE
3. MAINTENIR LA PRISE PENDANT UNE COURTE PÉRIODE
4. RELÂCHEZ LENTEMENT LA PRISE JUSQU'À ATTEINDRE LA POSITION DE DÉPART



## RECOMMANDATIONS

- IL EST IMPORTANT D'EFFECTUER DES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT DE BASE AVANT DE COMMENCER CHAQUE SÉANCE.
- CETTE ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT DE 30 JOURS EST CONÇUE POUR AMÉLIORER L'ENDURANCE, LA FORCE DE PRÉHENSION, LA COORDINATION ET LA FLEXIBILITÉ. DANS LES CAS DE RÉÉDUCATION, IL EST RECOMMANDÉ DE RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES EXERCICES POUR S'ADAPTER À CHAQUE BESOIN.
- N'OUBLIEZ PAS : SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES EXERCICES OU LA ROUTINE, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER VIA NOTRE CENTRE D'AIDE PERSONNALISÉ. NOUS SERONS RAVIS DE VOUS AIDER !