



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 ENTRAINEMENT 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 RÉSOUTRE 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 !**



Lleve tu rendimiento al siguiente nivel

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

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
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

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
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

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
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

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
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



Lleve tu rendimiento al siguiente nivel

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

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
PRISE EN MAIN ET OUVERTURE	1:30 MINUTES	MÉDIAS	2 POUR CHAQUE MAIN
POIGNÉE FIXE	2 MINUTES	MÉDIAS	2 POUR CHAQUE MAIN
PRISE DES DOIGTS	1:30 MINUTES	HAUT	2 POUR CHAQUE MAIN

JOUR 2

ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
POIGNÉE HAUTE PRESSION	1 MINUTE	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN
POIGNÉE D'OUVERTURE	1 MINUTE	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN
ATTENDEZ LA FERMETURE	1 MINUTE	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN

JOUR 3

ENTRAÎNEMENT À LA COORDINATION

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
PULSATION PROGRESSIVE	1:30 MINUTES	MÉDIAS	2 POUR CHAQUE MAIN
FRAPPE DE TOUCHE SYNCHRONISÉE	1:30 MINUTES	MÉDIAS	2 POUR CHAQUE MAIN
RÉPÉTER L'IMPULSION	1:30 MINUTES	MÉDIAS	2 POUR CHAQUE MAIN

JOUR 4

ENTRAÎNEMENT DE FLEXIBILITÉ

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
EXTENSION COMPLÈTE	1:30 MINUTES	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN
EXTENSION FIXE	1:30 MINUTES	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN
PROLONGATION DE LA FERMETURE	1:30 MINUTES	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN



Lleve tu rendimiento al siguiente nivel

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

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
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

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
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

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
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

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
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



Lleve tu rendimiento al siguiente nivel

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

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

JOUR 2

ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
POIGNÉE HAUTE PRESSION	2 MINUTES	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN
POIGNÉE D'OUVERTURE	2 MINUTES	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN
ATTENDEZ LA FERMETURE	2 MINUTES	FAIBLE	3 POUR CHAQUE MAIN

JOUR 3

ENTRAÎNEMENT À LA COORDINATION

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
PULSATION PROGRESSIVE	3 MINUTES	HAUT	2 POUR CHAQUE MAIN
FRAPPE DE TOUCHE SYNCHRONISÉE	3 MINUTES	HAUT	2 POUR CHAQUE MAIN
RÉPÉTER L'IMPULSION	3 MINUTES	HAUT	2 POUR CHAQUE MAIN

JOUR 4

ENTRAÎNEMENT DE FLEXIBILITÉ

 <u>EXERCICE</u>	 <u>TEMPS</u>	 <u>VITESSE</u>	 <u>RÉPÉTITIONS</u>
EXTENSION COMPLÈTE	2 MINUTES	HAUT	3 POUR CHAQUE MAIN
EXTENSION FIXE	2 MINUTES	MÉDIAS	3 POUR CHAQUE MAIN
EXTENSION DE LA FERMETURE	2 MINUTES	HAUT	3 POUR CHAQUE MAIN



lleva 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 DAVANTAGE SELON VOTRE STYLE.**
- **LORS D'UN ENTRAINEMENT 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 RÉSOUTRE 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. COMMENCE 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. AUGMENTEZ 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 REVENEZ 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 REVENEZ 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 PRESSION 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 !