



PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE 30 JOURS

Cette routine a été conçue par une équipe d'experts spécialisés dans ce type d'équipement. Les exercices et leur durée sont basés sur des études destinées à une personne moyenne. Si vous le jugez nécessaire, vous pouvez réduire ou augmenter l'intensité et la durée des exercices afin de les adapter davantage à votre propre rythme.

Dans le cadre d'un entraînement de rééducation, il est recommandé de réduire l'intensité des exercices selon les besoins de chacun. Si vous en avez besoin, vous pouvez nous contacter via nos canaux d'assistance afin que nous puissions vous aider à résoudre toute question.

N'oubliez pas que si vous avez la moindre question concernant les exercices ou la routine, vous pouvez nous contacter via nos canaux officiels.

Nous serons ravis de vous aider !



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 JOURS !



SEMAINE 1



OBJECTIF PRINCIPAL :
Introduction au pack Hand
Grip et entraînement de base



DURÉE DE CHAQUE SÉANCE :
8 - 10 minutes

JOUR 1 *ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE DE PRÉHENSION*

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras à 90°	30 S	Faible	2 par bras
Bras à 90° (avec extension)	30 S	Faible	2 par bras

JOUR 2 *ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE*

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras tendu	30 S	Faible	2 par bras
Bras tendu (latéral)	30 S	Faible	2 par bras

JOUR 3 *ENTRAÎNEMENT DE COORDINATION*

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras parallèle	30 S	Faible	2 par bras
Bras tendu (avec rotation)	30 S	Faible	2 par bras

JOUR 4 *ENTRAÎNEMENT DE FLEXIBILITÉ*

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Bras à 90°	30 S	Faible	2 par bras
Bras parallèle	30 S	Faible	2 par bras



SEMAINE 2



OBJECTIF PRINCIPAL :

Augmentation de l'intensité
et de la durée des exercices



DURÉE DE CHAQUE SÉANCE :

10 - 15 minutes

JOUR 1

ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE DE PRÉHENSION

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Serrage des doigts	45 S	Faible	2 par bras
Serrage statique	45 S	Faible	2 par bras

JOUR 2

ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Serrage maintenu	45 S	Faible	2 par bras
Ouverture de la main	45 S	Faible	2 par bras

JOUR 3

ENTRAÎNEMENT DE COORDINATION

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Pression répétée	45 S	Faible	2 par bras
Pression synchronisée	45 S	Faible	2 par bras

JOUR 4

ENTRAÎNEMENT DE FLEXIBILITÉ

 EXERCICE	 TEMPS	 VITESSE	 RÉPÉTITIONS
Extension depuis position fermée	45 S	Faible	2 par bras
Extension statique	45 S	Faible	2 par bras



OBJETIVO PRINCIPAL:

mayor aumento de la intensidad y duración de los ejercicios



DURACIÓN DE CADA SESIÓN:

15 - 18 minutos

DÍA 1

ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE AGARRE

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Agarre y apertura	1:30 Min	Media	3 por cada brazo
Agarre de dedos	1:30 Min	Media	3 por cada brazo

DÍA 2

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Agarre de alta presión	1:30 Min	Media	3 por cada brazo
Aguante en cierre	1:30 Min	Media	3 por cada brazo

DÍA 3

ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Pulsación progresiva	1:30 Min	Media	3 por cada brazo
Pulsación por repetición	1:30 Min	Media	3 por cada brazo

DÍA 4

ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Extensión completa	1:30 Min	Media	3 por cada brazo
Extensión desde cierre	1:30 Min	Media	3 por cada brazo



OBJETIVO PRINCIPAL:

Entrenamiento de alta intensidad



DURACIÓN DE CADA SESIÓN:

18 - 20 minutos

DÍA 1

ENTRENAMIENTO DE FUERZA DE AGARRE

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Agarre fijo	2 Min	Alta	3 por cada brazo
Agarre de dedos	2 Min	Alta	3 por cada brazo

DÍA 2

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Agarre en apertura	2 Min	Alta	3 por cada brazo
Aguante en cierre	2 Min	Alta	3 por cada brazo

DÍA 3

ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Pulsación sincronizada	2 Min	Alta	3 por cada brazo
Pulsación por repetición	2 Min	Alta	3 por cada brazo

DÍA 4

ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Extensión fija	2 Min	Alta	3 por cada brazo
Brazo extendido	2 Min	Alta	3 por cada brazo