



PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Echauffement :

- Courir sur place 2min

- Déblocage des articulations :

Faire 5 tours de tête dans un sens puis dans l'autre

Tourner les épaules X10 en avant et en arrière

Faire 10 grands tours avec les bras vers l'avant, puis vers l'arrière

10 petits squats à faire doucement

Sauts à pieds joints 30 sec

Déblocage des poignets en tournant les deux poignets mains serrées pendant 30 sec

Poser les mains au sol et se placer en position de gainage 30 sec

Petit échauffement tonique :

- Montées de genoux dynamique

- Talons fesses

- Saut à pieds joints

- Gainage coude

- Gainage 1 côté

- Gainage autre côté

- Montée bassin

- Squats sautés

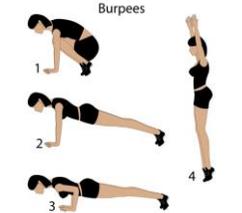
- Fente

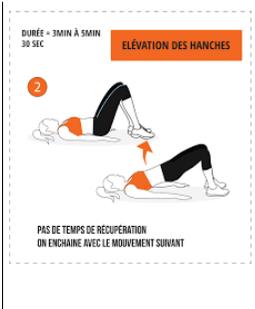
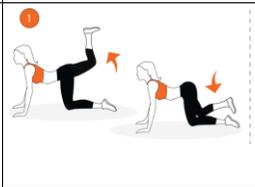
Exercice en 9 tours avec 20 sec de travail suivi de 10 sec de repos

3 min de récupération avant de commencer les autres exercices

Exercice N°1

A faire sans s'arrêter puis récupération de 1 à 3 min avant de le refaire

Objectifs	Dessins	Descriptions	Consignes	Remédiations
Cardio		Jumping Jack 1min	<ul style="list-style-type: none"> - Bras le long du corps - sautez en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au-dessus de votre tête et ensuite revenez en position initiale 	- le faire en position gainage planche en écartant les pieds et en les resserrant
Renforcement membres inférieurs		Chaise 1 min (30 sec si plus difficile)	<p>Positionnement en chaise le long d'un mur ou sans mur</p> <p>Gainage au niveau des cuisses à angle droit</p> <p>Dos plaqué contre mur</p>	- le faire en tendant 1 jambe
Renforcement membre supérieur cardio		Burpees 1min	<ul style="list-style-type: none"> - Effectue un squat, pose tes mains sur le sol - se positionner en position planche - Revenir en position jambes fléchies et faire un saut à pieds joints bras vers le haut 	
Renforcement membres inférieurs		Fentes 1min	<p>Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et mains sur la taille, faites un grand pas vers l'avant, puis réalisez une flexion de jambes sur un axe vertical, jusqu'à obtenir un angle de 90° au niveau du genou avant.</p>	- Faire la fente en tendant une jambe vers l'arrière Travail du fessier

<p>Renforcement membres inférieurs fessier</p>		<p>Élévation des hanches 1min</p>	<p>Couchez sur le dos tête contre le sol pieds alignés par rapport aux corps Lever le bassin vers le haut puis redescendre pendant 1 min</p>	<p>- En tendant une jambe (Gainage)</p>
<p>Renforcement membres inférieurs fessier</p>		<p>Donkey kick 30 sec jambe gauche 30 sec jambe droite</p>	<p>Position gainage main au sol , une jambe un sol l'autre tendue vers le haut et on pousse fort et on redescend</p>	<p>- Ouverture de la jambe qui pousse sur le côté</p>
<p>Renforcement membres supérieurs / gainage</p>		<p>Gainage planche commando 1min</p>	<p>Position planche coudes au sol en alternant dynamiquement avec planche mains au sol</p>	

Exercice N°2 : Abdos

A faire 3 fois pour les plus motivés 5 fois , sans pause pendant 1 Tour et entre chaque tour pause de 45 sec à 1min de récupération

1- Rameurs X 20



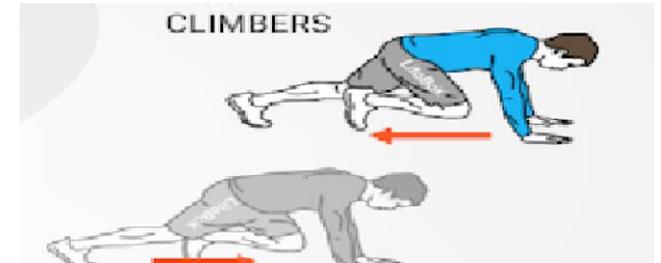
2- Cuillère tenir 30 sec



3- Gainage Banane 30 sec



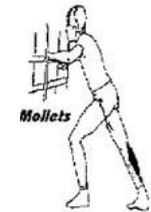
4- Mountains climbers 30sec à 1min



5- Abdos torsions de chaque cotés 30sec



Etirements : 30 SEC par dessin



BON COURAGE