



PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

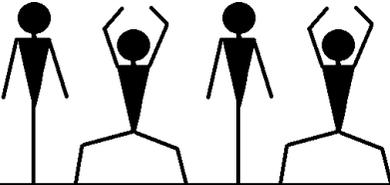
Echauffement

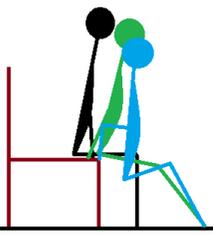
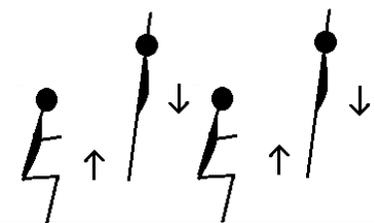
- Corde à sauter en petits sauts pieds joints (minimum x200) OU Petits bonds sur place à pieds joints (minimum x200)

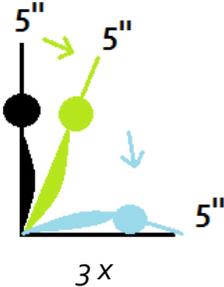
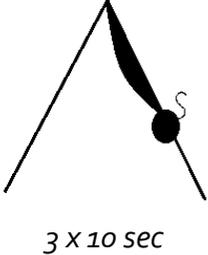
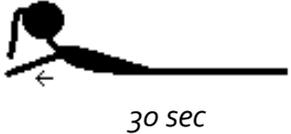
- Puis débloqué des articulations :
 - o Faire 5 tours de tête tout doucement dans un sens puis dans l'autre
 - o Tourner les épaules x10 en avant puis en arrière
 - o Faire 10 grands tours avec les bras vers l'avant, puis vers l'arrière
 - o 5 petits squats à faire doucement
 - o Poser les mains au sol et se placer en position de gainage (possibilité de poser les genoux à terre) et tourner les mains dans tous les sens doucement
 - o Refaire 5 Petits squats à faire doucement

 - o 1 minutes de récupération avant de commencer le circuit.

Circuit en 30/30 c'est-à-dire 30 secondes de travail suivis de 30 secondes de récupération / Pour corser un peu, vous pouvez le faire en 30/15 ou bien en 45/30

Circuit Training					
<i>A faire 3 ou 4 fois avec 2 minutes de récupération entre chaque tour</i>					
N° Exo	Objectifs	Dessins	Description	Consignes	Remédiations
1	Cardio		Montée de genoux dynamiques	Sur place, monter vos genoux en alternant le droit et le gauche à hauteur de poitrine tout en dynamisme	
2	Renforcement de la ceinture abdominale		Gainage coude	Ventre rentré, fesses serrée, regard sur les mains	
3	Renforcement des membres supérieurs		Pompes	Position de départ en gainage, fesses serrées, regard sur les mains	- Poser les genoux au sol
4	Renforcement des membres inférieurs		Chaise	Dos plaqué contre le mur Genoux placés au-dessus de vos pieds Cuisses à l'horizontales	+ Bras tendus, placés aux oreilles
5	Cardio		Jumping jacks		- Garder les bras le long du corps

6	Renforcement de la ceinture abdominale		Gainage dorsal	Epaules placées au-dessus des mains, bassins ouvert, regard sur les pieds, jambes serrées et tendues	-Plier un peu les jambes
7	Renforcement des membres supérieurs		Dips avec une chaine	Placer les mains aux bords de la chaise, les fesses dans le vide Plier les bras pour descendre le corps vers le sol Coudes toujours resserrés en arrière du corps	
8	Renforcement des membres inférieurs		Squats Sauter	1/2 squat + Saut droit bras aux oreilles et corps tendu Sauter le plus haut possible tout en restant gainé	- Squat simple (sans sauter)
9	Renforcement de la ceinture abdominale		Travail des obliques en crunch	Mains placées à côté des oreilles (sans tenir la tête). Aller toucher le coude droit au genou gauche et inversement en alternance	

	<i>Etirements</i>	   
--	-------------------	---

BON COURAGE