



PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

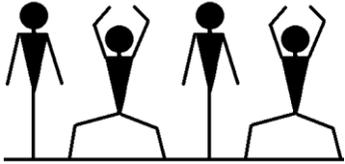
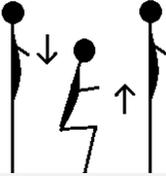
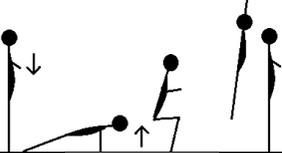
Echauffement

- Courir sur place 2 min
- Montées de genoux dynamique sur place 30 sec
- Talons fesses sur place 30 sec
- Petits rebonds à pieds joints sur place (jambes tendues) 30 sec
- Cloche pieds sur place 15 sec de chaque jambe

- Puis débloqué des articulations :
 - Faire 5 tours de tête tout doucement dans un sens puis dans l'autre
 - Tourner les épaules x10 en avant puis en arrière
 - Faire 10 grands tours avec les bras vers l'avant, puis vers l'arrière
 - 10 petits squats à faire doucement
 - 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
 - 10 burpees

- 2 minutes de récupération avant de commencer les exercices.

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

Exo	Objectifs	Dessins	Description	Consignes	Remédiations
1	Cardio		Jumping jacks 1 min		- Garder les bras le long du corps
2	Renforcement des membres inférieurs		Squat 1 min	Départ debout, effectuer des squats, bras tendus devant à l'horizontal (les genoux ne dépassent pas les pieds lors de la flexion)	
3	Renforcement de la ceinture abdominale		Gainage coude 1 min	Ventre rentré, fesses serrée, regard sur les mains	
4	Cardio et renforcement des membres inférieurs		Burpees 1 min	Départ debout, venir en position gainage, puis se remettre debout pour effectuer un saut	+ Faire une pompe à la place de la position gainage
5	Renforcement des membres inférieurs		Chaise 1 min	Dos plaqué contre le mur Genoux placés au-dessus de vos pieds Cuisses à l'horizontales	+ Bras tendus, placés aux oreilles
6	Renforcement des membres supérieurs		Pompes 1 min	Position de départ en gainage, fesses serrées, regard sur les mains	- Poser les genoux au sol

Exercice N°2
Travail de la ceinture abdominale



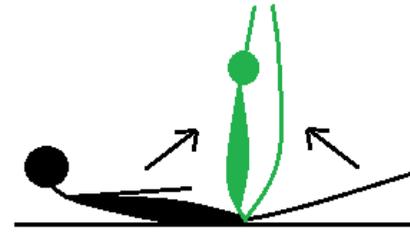
Cuillère

30 sec



Rameurs groupés

x 20



Portefeuilles

x 10



Cuillère

30 sec

Balancés

Balancés

x 10



Montées de bustes

x 20 + 20 sec



Décoller les jambes tendues

x 20 + 20 sec



Montées les 2

x 10



Superman

30 sec

Balancés

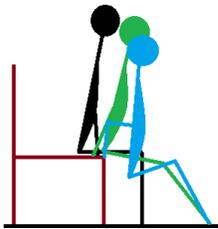
Balancés

x 10

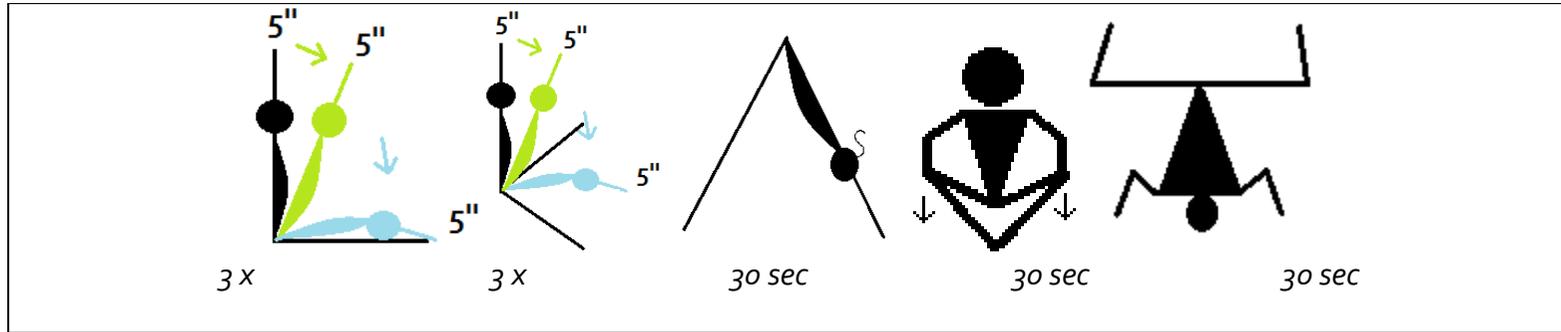
x 3

Exercice N°3

A faire 2, 3 ou 4 fois selon votre niveau

1	Renforcement de la ceinture abdominale		Montée de bassin X20	Allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus le long du corps. Tout en appuyant sur les mains, monter le bassin vers le haut	
2	Cardio		Mountain Climber X20	En position de gainage sur les mains, monter les genoux vers le buste alternativement, le plus vite possible	
3	Renforcement de la ceinture abdominale		Tortue Ninja X20	Départ de la cuillère, venir rapprocher le genou droit du coude gauche pour se mettre en position groupée avec jambe gauche tendue, puis inversement	
4	Renforcement des membres supérieurs		Dips avec une chaine X20	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	Renforcement des membres supérieurs

Etirements



BON COURAGE