



## PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### Echauffement

- Courir sur place pendant 2 min
- Déblocage 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
  - 20 rebonds sur places (corps en alignement)
  - 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
- Tabata\* d'échauffement avec les 8 exercices suivant sur la musique de votre choix (disponible sur YouTube en tapant « Tabata songs ») :
  - Montées de genoux dynamique
  - Talons fesses
  - Sauts groupés
  - Gainage coude
  - Gainage coude dorsal
  - Montées de bassin
  - Burpees
  - Pompes

*\*Tabata : Exercice en 8 tours avec 20 sec de travail suivi de 10 sec de repos.*

3 minutes de récupération avant de commencer les exercices.

## Exercice N°1

*A faire 3 fois. Pour les plus motivés, essayer de le faire 5 fois  
Les exercices sont à effectués sans temps de pause pendant le tour  
Entre 45 sec et 1 min de récupération entre chaque tour*

- 1- Demi-portefeuilles **X20**



- 2- En position de la cuillère, faire des petits battements de jambes de bas en haut **X20**



- 3- Cuillère **20 sec**



- 4- Rameurs groupés **X20**



## Exercice N°2

Se chronométré pour le faire le plus vite possible et à faire 1 seule fois

1- Burpees X 21

2- Pompes X 21

3- Squats X 21

4- Burpees X 15

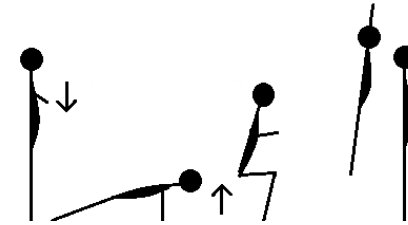
5- Pompes X 15

6- Squats X 15

7- Burpees X 9

8- Pompes X 9

9- Squats X 9



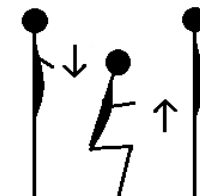
Burpees

(+ Ou bien avec rajout d'une pompe )



Pompes

(- Ou bien sur les genoux)



Squats

(+ Ou bien squats sautés)

### Exercice N°3

**A faire 3 fois.** Pour les plus motivés, essayer de le faire 5 fois  
Les exercices sont à effectués sans temps de pause pendant le tour  
Entre 45 sec et 1 min de récupération entre chaque tour

- 20 battements, jambe fléchie en petit chien



- 20 battements, jambe tendue en petit chien

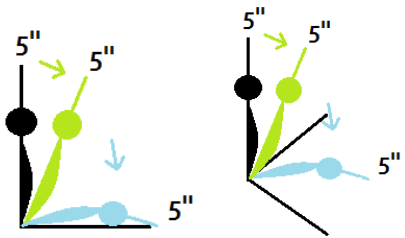


- 20 battements, latéral jambe fléchie en petit chien

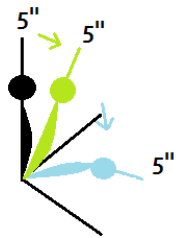


- Puis faire avec l'autre jambe

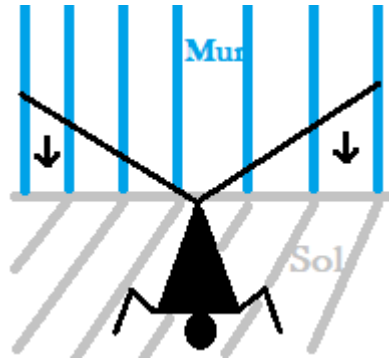
## Etirements



3 x



3 x



entre 3 et 5 min



3 x 20 sec



30 sec par positions

1 min

BON COURAGE