



PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Echauffement

- Cordes à sauter pendant 1 min sans arrêts X 3
- 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 Chandelles + sauts droits
 - 10 pompes
 - 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.

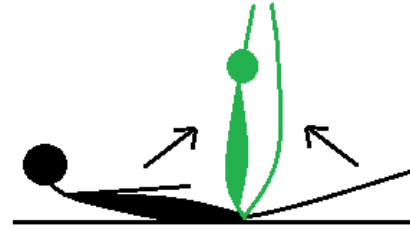
Exercice N°1
Travail de la ceinture abdominale



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°2

Travail des membres supérieurs

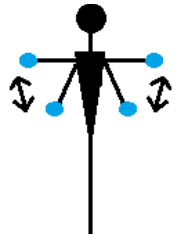
A faire 2 fois

➤ X 3 enchainés

- 20 pompes



- 20 levés de poids latéral, bras tendus jusqu'à l'horizontal + tenus 20 sec (poids = bouteille d'eau de 50cL ou 1L par exemple)



- 20 pompes coudes au corps



- 20 levés de poids en avant du corps, bras tendus jusqu'à l'horizontal + tenus 20 sec (poids = bouteille d'eau de 50cL ou 1L par exemple)

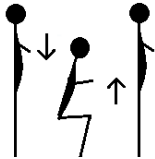


Exercice N°3
Travail des membres inférieurs

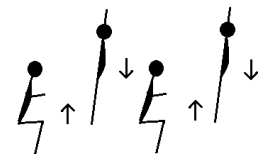
N°1

➤ X 3 enchainés

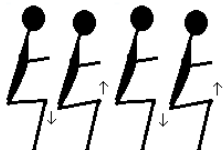
- 20 Squats



- 20 Squats sautés



- 20 Mini squats



→ 2 min de récupérations

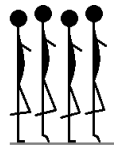
➤ X 3 enchainés

N°2

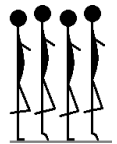
- 20 Montées sur demi-pointes
+ tenu 10 sec



- 20 montées sur demi-pointe sur jambe gauche
+ tenu 10 sec



- 20 montées sur demi-pointe sur jambe droite
+ tenu 10 sec



→ 2 min de récupérations

➤ X 3 enchainés

N°3

- 20 battements, jambe fléchie en petit chien



- 20 battements, jambe tendue en petit chien



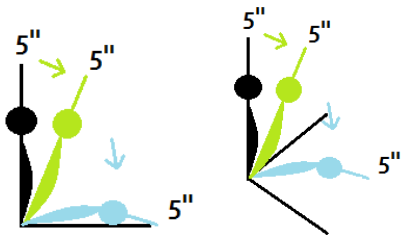
- 20 battements, latéral jambe fléchie en petit chien



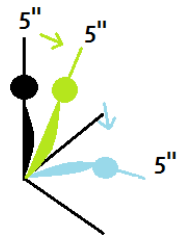
→ 2 min de récupérations

Puis faire avec l'autre jambe

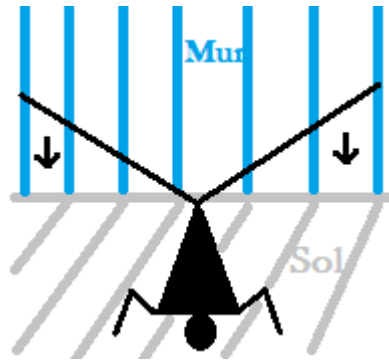
Etirements



3 x



3 x



entre 3 et 5 min



3 x 20 sec



30 sec par positions

1 min

BON COURAGE