



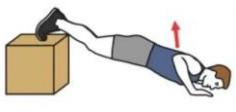
## PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### Échauffement et déblocage des articulations :

- Courir sur place 2min
- Genoux poitrine (en ramenant genoux droits vers la gauche de votre poitrine) en alternant les genoux )1 min
- Talons fesses 2 min
- Pompes 30 sec (le maximum possible)
- Gainage planche 1 bras, 1 jambe opposé 30 sec
- 10 petits squats
- Main sur les genoux et faire des cercles avec genoux (pied au sol)
- Faire 10 grands cercles avec la tête
- Tourner les épaules X 10 avant et arrière
- Déblocage des poignets en tournant les deux poignets mains serrées pendant 30 sec
- Déblocage des chevilles (les faire tourner pied au sol) 30 sec

## 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		Burpees 1min	Commencez debout puis baissez-vous comme pour faire un squat posez les mains aux sols devant vos pieds puis lancez vos jambes en arrière avec arrivée en position pompe, ramenez vos pieds à vos mains puis sautez aussi haut que possible	Faire la pompe lorsque vous êtes en bas
Cardio		Ciseaux 1min	Lancez une jambe après l'autre vers l'avant puis vers l'arrière en sautant dynamiquement et alternant jambe gauche puis droite	
Cardio		Jumping Jacks 1min	Bras le long du corps, sautez en écartant les pieds et levant les bras sur les côtés au-dessus de votre tête et touchez vos mains puis sautez pour revenir en position initiale bras long du corps et pieds regroupés	- Bras fléchis
Travail membre supérieur		Triceps dips sur chaise 15 reps	S'appuyer sur la chaise derrière soit en mettant les 2 mains dessus, vos jambes sont tendues et serrées talons au sol, faire descendre ses fesses doucement grâce au fléchissement des fesses puis remonter en position initiale	Rester en position statique pendant 20 sec puis remonter en position initiale
Travail membre supérieur		Pompes sur chaises 15 reps	Se mettre en position pompes sur la chaise puis descendre le buste du haut du corps vers le bas pour toucher le sol puis remonté	Rester en position bras fléchi buste proche du sol pendant 15 sec puis remonté
Travail Jambes		Squat Bulgare 20 reps	Placez votre pointe de pied sur le rebord de la chaise afin de réaliser un squat sur une jambe. Alternier les 2 jambes.	Bloquez la remonter en position squat (travail des cuisses)
Travail Jambes		Montée sur la chaise pendant 1 min	Montez un pied puis l'autre sur la chaise et redescendez dynamiquement Répétez ce mouvement plusieurs fois  Attention : prendre une chaise bien stable !	

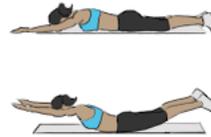
## Exercice N°2 : Abdos

**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**

Abdos Crunch X 20



Gainage superman 45 sec



Ciseaux 45 sec



Abdos Chandelles 45 sec



Planche 1 jambes,  
1 bras levés  
30 sec



Abdos essuie-glace 1min



## Étirements :



**BON COURAGE**