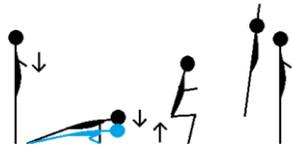




PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Echauffement

- Courir sur place 1 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 que je vous envoyé :
 - Montées de genoux dynamique
 - Talons fesses
 - Montées de genoux dynamique
 - Descentes gainage sur place
 - Gainage coude
 - Montées de bassin
 - Sauts de grenouilles
 - Burpees + 1 pompe



3 minutes de récupération avant de commencer les exercices.

Exercice N°1

Travail de la ceinture abdominale

A faire 2 ou 3 fois la série



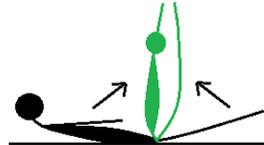
Cuillère

20 sec



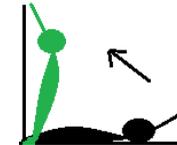
Rameurs groupés

x 10



Portefeuilles

x10



Demi-Portefeuilles

x 20



Cuillère

x 10

Balancés

Balancés



Montées de bustes

x 20 + 10 sec



Décoller les jambes tendues

x 20 + 10 sec



Montées les 2

x 20



Superman

30 sec

Balancés

x 10



Balancés

Gainage coude sur le côté D puis G

30 sec de chaque côté

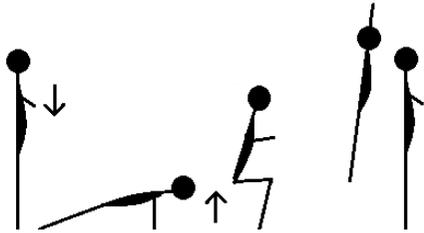
Exercices N°2

Tabata

Tabata N°1

Sur la musique jointe **Uptown Funk**

1- Burpees



2- Mountain climber

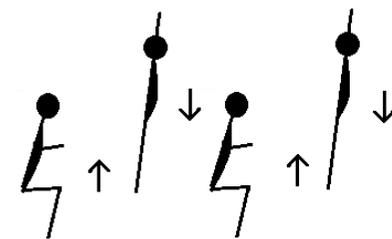


2 minutes de récupération

Tabata N°2

Sur la musique jointe **Rocky**

1- Squats sautés (ou squats)



2- Chaise



2 minutes de récupération

Tabata N°3
Sur la musique jointe **Dr. Dre**

1- Gainage touche-touche



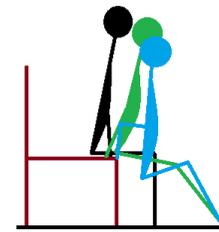
2- Pompes



2 minutes de récupération

Tabata N°4
Sur la musique jointe **The kids aren't alright**

1- Dips



2- Gainage inversé touche-touche



2 minutes de récupération

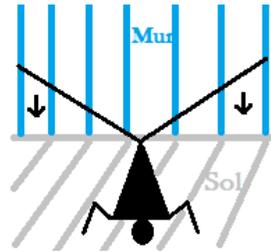
Etirements



2 x 30 sec



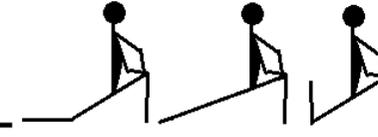
2 x 30 sec



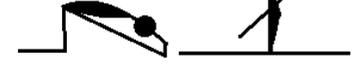
5 min



30 sec



30 sec par positions



1 min

(+ 20 sec
avec les bras
placés à
l'horizontal,
comme sur
les schéma)

BON COURAGE