

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Echauffement :



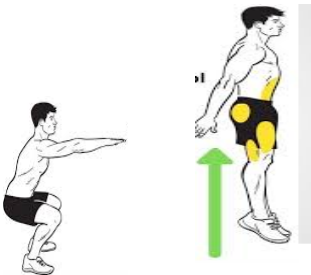

- Courir sur place 2 min
- Sauts à pieds joints 30 secondes
- Talons-fesses sur place 30 secondes
- Jambes écartées-serrées pendant 1 minute (30 secondes si c'est plus difficile)
- Cloches pieds sur place 15 secondes de chaque jambe

Puis déblochage des articulations :

- Faire 5 tours de tête tout doucement dans un sens puis dans l'autre
 - Hochement de tête de haut en bas " oui " pendant 30 secondes
 - Hochement de tête de gauche à droite " non " pendant 30 secondes
 - Faire 10 grands cercles avec les bras vers l'avant (10) puis vers l'arrière (10)
 - Déblochage du bassin en faisant 10 tours du bassin (2 pieds au sol)
 - Déblochage chevilles (en tournant les chevilles doucement au sol) 10 tours de chaque pied
 - Déblochage poignets en tournant les deux poignets mains serrées pendant 30 secondes
 - 10 petits squats à faire doucement
 - Position pompe mains aux sols sans faire de pompes (possibilité de poser les genoux à terre) pendant 30 secondes
 - 10 burpees aux choix avec pompes ou sans suivant l'aisance
-
- 2 minutes 30 de repos avant de commencer les exercices

Exercice N°1

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

Objectifs	Dessins	Description	Consignes	Remédiations
Cardio		Saut dynamique 1 min	<ul style="list-style-type: none"> - Debout, pieds légèrement écartés - Flexion en pliant les jambes (on touche le sol) puis extension pour toucher le plafond mains en l'air 	<ul style="list-style-type: none"> - Blocage 10 secondes sur la flexion 
Renforcement des membres inférieurs		Squat sauté ou squat jump 1 min	<ul style="list-style-type: none"> - Inspirez en poussant le bassin vers l'arrière et en fléchissant vos genoux, jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol - Ensuite, pour le saut vertical, expirez en bondissant afin d'aller le plus haut possible 	<ul style="list-style-type: none"> - Squat sauté avec un demi-tour - Squat simple
Renforcement ceinture abdominale		Gainage coude 1min	<ul style="list-style-type: none"> - Ventre rentré, fesses serrées, regard sur les mains 	<ul style="list-style-type: none"> - Lever le bras droit et la jambe gauche (opposé et inversement)

Exercice n°2

Travail de la ceinture abdominale

Circuit à réaliser 3 fois pour les plus à l'aise, 1 fois pour les moins à l'aise avec récup 1 à 3min

Russian Twist 30 sec / Côté



Toucher orteils obliques 30 sec Lever de genoux



Fermeture groupées 30 sec



Abdos portefeuilles 30 sec



Abdos essui- glace 30 sec

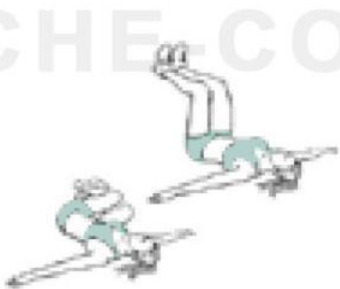
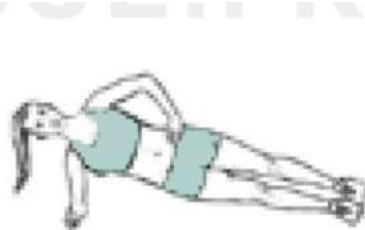


Planche côté 30sec /côté



Cross-body crunches 30 sec



Pied sur genou opposé.
Coude touche genou plié.

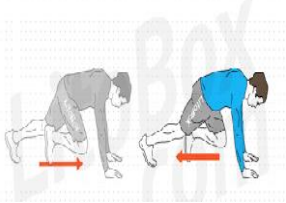


Source images : <https://crakyauneofficiel.files.wordpress.com/2016/03/exos-abdos.jpg?w=1075>

Novembre 2020


Etoile de Montaud Saint Etienne

Exercice N°3

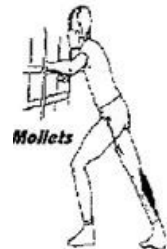
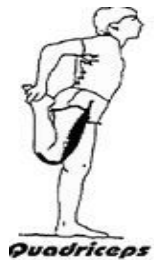
A faire sans s'arrêter puis récupération de 1 à 3 min avant de le refaire

<p>Cardio et renforcement de la ceinture abdominale</p>		<p>Mountains climbers</p> <p>30 sec à 1min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En position de gainage sur les mains, monter les genoux vers le buste alternativement, le plus vite possible 	<ul style="list-style-type: none"> - Blocage de la jambe 10 secondes au niveau du coude tout en étant gainée
<p>Renforcement membre inférieur</p>		<p>Chaise</p> <p>30 sec à 1minutes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos plaqué contre le mur - Genoux placés au-dessus de vos pieds - Cuisses à l'horizontale 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus placés aux oreilles
<p>Renforcement des membres supérieurs</p>		<p>Pompes diamants</p> <p>30 sec à 1min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Position pompes mains serrées - Fesses serrées regard sur les mains 	<ul style="list-style-type: none"> - Poser les genoux au sol - Pompes classique

Exercice N°4

Renforcement des membre supérieurs et gainage		Gainage araignée Tenir position 20 s 4 fois	Se mettre sur les mains et se mettre sur les pieds On écarte les pieds et on écarte les mains Bras légèrement pliés Rapprocher le corps le plus bas possible du sol en étant bien placé en planche et tenir	Tenir 10 secondes 2 fois
--	---	--	--	--------------------------

Etirements



30 sec par figure

BON COURAGE