

SEANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Matériel :




- 2 petits poids ou 2 bouteilles d'eau (qui serviront de poids)
- Une chaise
- Un tapis

Quelques conseils :




- N'oubliez pas de bien souffler
- Faites des pauses entre chaque exercice
- Buvez de l'eau par petites gorgées

Echauffement

HAUT DU CORPS :



| Rotations de cou | Moulinet de bras |
|---|--|
| <p data-bbox="327 1149 660 1182">De gauche à droite, 5 fois</p>  <p data-bbox="352 1541 635 1574">De haut en bas, 5 fois</p>  | <p data-bbox="817 1234 1382 1305">Bras à l'horizontal, réaliser des petits ronds d'épaule, 5 vers l'avant et 5 vers l'arrière</p>  |

BAS DU CORPS :


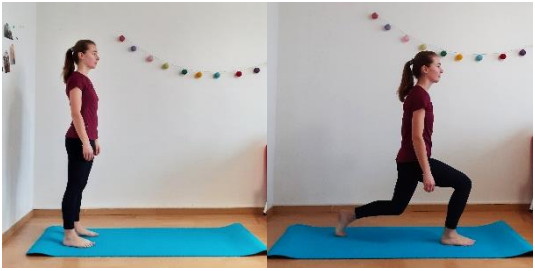
| Rotation de bassin | Talons-fesses | Montées de genoux |
|---|--|---|
| <p>Réaliser 5 grands cercles avec son bassin dans un sens puis dans l'autre</p>  | <p>Amener un talon puis l'autre vers ses fesses, 10 fois</p>  | <p>Monter un genou puis l'autre, 10 fois</p>  |

Renforcement musculaire



BRAS :

| Biceps | Triceps |
|--|--|
| <p>Assis sur une chaise avec un petit poids le coude toujours le long du corps ramener sa main vers l'épaule</p>  | <p>Avec un petit poids, se pencher légèrement en avant le bras plié le long du corps le tendre vers l'arrière, le coude reste bien fixé</p>  |
| <p>10 à 20 fois de chaque côté</p> | <p>10 à 20 fois de chaque côté</p> |
| <p>→ Alternier 1 série de biceps et 1 série de triceps 2 fois</p> | |

JAMBES :



| Squats | Fentes |
|---|---|
| <p>Plier les genoux comme si vous alliez vous asseoir puis remonter, toujours le dos droit et les genoux dans la même direction que les pieds et ne dépassent pas leurs pointes</p>  <p>10 à 20 fois</p> | <p>Avancer un pied, plier le genou sans qu'il ne dépasse la pointe du pied et remonter en position initiale, même chose de l'autre côté</p>  <p>10 à 20 fois de chaque côté</p> |
| → Alternier 1 série de squats et 1 série de fentes 2 fois | |

ABDOMINAUX :



| Obliques | Gainage |
|---|---|
| <p>Debout les genoux légèrement fléchis, avec un petit poids dans chaque main, se pencher d'un côté puis de l'autre</p>  <p>2 séries de 10 à 20 fois</p> | <p>Faire la planche sur les coudes, genoux ou pieds au sol (debout les coudes contre le mur si cela est trop difficile)</p>  <p>2 fois 15 à 30 secondes</p> |
| → Alternier 1 série d'obliques et 1 gainage 2 fois | |

Etirements

HAUT DU CORPS :

| Côté | Epaules | Triceps |
|--|--|--|
| <p>Lever un bras vers le haut et se pencher sur le côté opposé, même chose de l'autre côté</p> | <p>Tendre un bras vers l'avant et le ramener vers soi à l'aide de l'autre bras, même chose de l'autre côté</p> | <p>Lever un bras au-dessus de la tête, plier le coude et tirer légèrement le coude vers le bas avec l'aide de l'autre bras, même chose de l'autre côté</p> |
|  |  |  |

BAS DU CORPS :

| Quadriceps | Adducteurs |
|---|---|
| <p>Attraper son pied et le ramener vers la fesse tout en basculant son bassin vers l'avant, ou en se tenant devant soi poser son pied sur une chaise derrière soi, même chose de l'autre côté</p> | <p>Les jambes écartées en plier une tout en s'appuyant dessus, même chose de l'autre côté</p> |
|  |  |