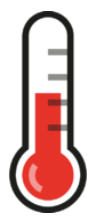


RENFORCEMENT MUSCULAIRE

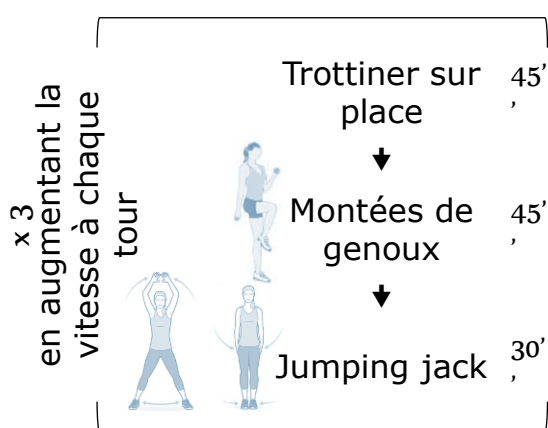
🕒 durée de la séance : env.

🕒 30min

Circuit training en 45/15



1 ECHAUFFEMENT.



45'' d'effort → 15'' de récupération
Et je passe à l'exercice suivant.
Une fois le tour fini, je souffle 2 min et je rattaque un autre tour.
TROIS tours à faire !

2 CHOISIR SON CIRCUIT.

#1. Je choisis la partie du corps que je souhaite travailler (je choisis une colonne).

#2. Je choisis mon niveau de difficulté

Vert

Bleu (=vert+bleu)

Rouge (=vert+bleu+rouge).

#3 Je peux faire sur la semaine :
lundi les jambes, mercredi les abdominaux et le vendredi le haut du corps vous êtes libre

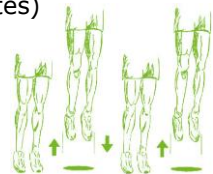
3 GO !

BAS DU CORPS

⊖squat
(garder le dos droit et la tête levée, ne pas décoller les talons)



⊖thrust up
(saut en rebond sur les pointes)



⊗chaise
(tenir 30'')



NIVEAU No1

⊖squat jump



⊖hip thrust
(tenir en haut 30'')

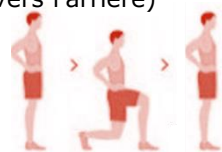


NIVEAU No2

⊖squat hops



⊖fentes jambe gauche
(vers l'arrière)



⊗fentes jambe droite
(vers l'arrière)



NIVEAU No3

HAUT DU CORPS



⊖pompes sur les genoux

⊖dips
(jambes tendues ou)



⊗élévation frontale
(remplacer les poids par des bouteilles de 1L, 1.5L ou 2L)



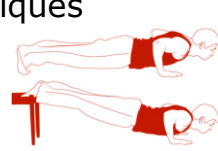
⊖pompes piquées
(garder le dos droit !)



⊖planche à chien



⊖pompes surélevées ou classiques



⊖dips
(jambes tendues)



⊗gainage commando



CEINTURE LOMBAIRE ET ABDOMINALE

⊖planche
(garder le dos bien droit !)



⊖superman



⊗montées jambes et bras opposés



⊖superman avec mouvements des bras



⊖battements
(en décollant les épaules)



⊖montées jambes et bras opposés en planche



⊖mountain climber



⊗superman avec battements jambes et bras

