

RENFORCEMENT MUSCULAIRE GÉNÉRAL

Intermédiaire

3 À 4 TOURS SELON NIVEAU

Le principe :

Vous pourrez adapter le temps de travail et de récupération ainsi que le nombre de tours selon votre niveau et selon votre forme du moment.

Préparez votre matériel avant de débiter votre séance.

Vous pourrez réaliser cette séance deux à trois fois par semaine durant deux à trois semaines avant de passer à la séance du niveau supérieur.

Bon courage.

Échauffement :

- 5 à 10 minutes de jogging sur place, balcon ou jardin plus 10' de vélo d'appartement ou de home trainer, si possible.
- Mobilité articulaire de la ceinture scapulaire en faisant 10 grands moulinets de bras en avant et 10 grands moulinets en arrière.
- 2 (10 flexions / extensions des jambes (squat) plus 10 pompes plus 30" corde à sauter).

1 CHAISE ROMAINE 1'00

Chaise 90°



2 SQUAT, FLEXIONS /EXTENSIONS JAMBES 15x

Squat haut/bas



3 GAINAGE PLANCHE VENTRALE 1'00

Gainage ventral



4a POMPES SERRÉES coudes près du corps 10x

Pompe en haut

Pompe en bas



ou 4b POMPES SUR GENOUX coudes près du corps 10x

Pompe en haut genoux sol

Pompe en bas genoux sol

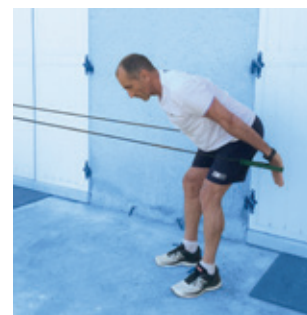


5 ÉLASTIQUE NATATION 4x30" R 30"

Début

Coudes fixes

Fin épaules basses



6 GAINAGE COSTAL DROITE 1'00

Gainage costal



7 HAYDEN 10x jambe

Hayden

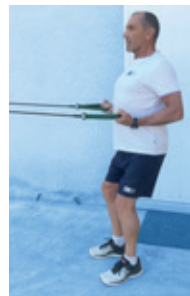


8 CORDE À SAUTER 30"

9 GAINAGE COSTAL GAUCHE 1'00

10a TRACTIONS ÉLASTIQUE 15x

Tractions élastique



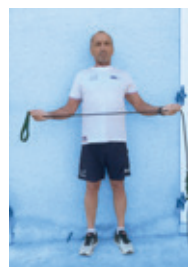
10b ou TRX 15x

Tractions TRX ou sangle



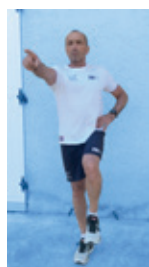
11 ROTATEURS EXTERNES AVEC BOUTEILLES OU ÉLASTIQUE 15x

Rotateurs externes



12 PROPRIOCEPTION

30" pied droit / 30" pied gauche – Les yeux ouverts et fermés



*Fin de la séance,
10' d'étirements et de relaxation en
se concentrant sur la respiration.*