



Notes :

Programme de renforcement musculaire

Circuit renforcement de 12 exercices à réaliser 3x.
45sec chaque exercice et 10sec de pause entre les exercices.
Récupération entre les séries de max 2min.

1 Crunch abdominal



Se placer au sol avec les genoux fléchis et les jambes élevées.
Le dos doit être à plat au sol.
Garder le visage parallèle au plafond puis soulever le haut du dos seulement.
Les abdominaux doivent être rentrés et serrés durant le mouvement; ne pas laisser le ventre se gonfler en soulevant.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec

2 Planche abdominale



Soulevez le bassin pour créer une ligne droite avec le corps. Le regard fixe au sol, le ventre rentré.
Maintenez la position sans arquer le bas du dos.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec

3 Fente arrière avec poids Jambe Droite



Prenez une paire d'haltères le long du corps ou une barre à placer sur les épaules.
Faites un grand pas vers l'arrière en gardant le tronc bien droit, fléchissez le genou avant afin que la jambe arrière plie vers le sol.
En position basse, le genou avant devrait être fléchi à 90° au dessus de la cheville et le genou arrière à 3-5cm du sol.
Poussez sur les 2 jambes pour remonter.
Complétez toutes les répétitions avec une jambe avant de changer de jambe.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec

4 Abdominaux (vélo)



Couchez-vous sur le dos.
Pliez un genou tout en élevant le coude opposée à celui-ci.
Répétez de l'autre côté.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec

5 Planche latérale et rotation



Couchez-vous sur le côté avec le coude positionné sous l'épaule.
Montez sur votre coude pour vous placer en position de planche latérale.
Soulevez le poids vers le plafond puis amenez le bras sous le corps aussi loin que possible.
Ramenez le poids vers le plafond et répétez.
N'abaissez pas les hanches lorsque vous tournez.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec



6 Push-ups



Placer les mains légèrement plus large que les épaules.
Descendre afin que la poitrine soit presque en contact avec le sol et remonter.
Garder les abdominaux gainés et effectuer le mouvement en un bloc de façon à ce que le bassin reste aligné avec les cuisses et le tronc en tout temps.
Ne pas avancer le menton et garder la tête en ligne avec le reste de la colonne vertébrale durant le mouvement.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec

7 Fente arrière avec poids Jambe Gauche



Prenez une paire d'haltères le long du corps ou une barre à placer sur les épaules.
Faites un grand pas vers l'arrière en gardant le tronc bien droit, fléchissez le genou avant afin que la jambe arrière plie vers le sol.
En position basse, le genou avant devrait être fléchi à 90° au dessus de la cheville et le genou arrière à 3-5cm du sol.
Poussez sur les 2 jambes pour remonter.
Complétez toutes les répétitions avec une jambe avant de changer de jambe.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec

8 Planche latérale et rotation



Couchez-vous sur le côté avec le coude positionné sous l'épaule.
Montez sur votre coude pour vous placer en position de planche latérale.
Soulevez le poids vers le plafond puis amenez le bras sous le corps aussi loin que possible.
Ramenez le poids vers le plafond et répétez.
N'abaissez pas les hanches lorsque vous tournez.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec

9 Répulsions au banc



S'asseoir sur un banc puis placer les mains sur le bord en gardant les doigts vers l'avant.
Avec les jambes étendues, se supporter seulement avec les mains puis descendre le tronc et remonter en gardant le dos près du banc.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec

10 Pont pieds surélevés



Débutez avec les pieds sur un banc ou une chaise avec les genoux et les hanches fléchis à 90°.
Lever les hanches pour faire un pont complet en amenant les cuisses et le tronc alignés.
Descendez en contrôle sans complètement déposer les fesses au sol.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec

11 Planche et toucher l'épaule opposée



Placez-vous en position de planche sur les mains (position push-up), les pieds à la largeur des épaules.
Gardez les abdominaux contractés et touchez l'épaule opposée avec la main.
Assurez-vous que vos hanches et votre tronc restent immobiles et ne se déplacent pas d'un côté en touchant l'épaule (il doit rester immobile).

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec



Florian Lombard
Avenue Charbo, 24,
1030 Schaerbeek,
0479600902
lomb_flo@hotmail.com

Circuit Renfo Domicile U19

Client
RUS U19

Client ID
86910443

Online access
login.wibbi.com

12 Saut en fente



Placez un pied devant et l'autre pied derrière afin d'adopter une position de fente.
Fléchissez les jambes en abaissant le genou arrière vers le sol puis sautez de façon explosive le plus haut possible.
Répétez de façon continue. Si la durée est trop longue, effectuez des petits sauts intermédiaires.

Séries: 3 Durée: 45sec Repos: 10sec