



Notes :

Programme de renforcement musculaire à réaliser 2x par semaine.

Circuit renforcement de 12 exercices

Semaine 4: 3 séries / 40sec par exo / 10sec repos

Semaine 5: 3 séries / 50sec par exo / 10sec repos

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.

2 Planche et extension de hanche



Couchez-vous sur le ventre appuyé sur les coudes avec le menton rentré et les pieds ensemble.

Soulevez le bassin pour créer une ligne droite sans arquer le dos.

Soulevez une jambe étendue en gardant le dos droit et redescendez.

Répétez.

3 Fente avant avec poids jambe droite



Tenez une paire de poids dans les mains de chaque côté du corps.

Faites un grand pas directement devant.

Une fois en équilibre sur les 2 pieds avec le talon avant posé au sol, fléchissez le genou avant afin que la jambe arrière plie vers le sol. Amenez le genou arrière vers le sol comme pour s'agenouiller.

En position basse, le genou avant devrait être fléchi à 90° au dessus de la cheville et le genou arrière à 3-5cm (1-2 pouces) du sol.

Pour remonter, poussez avec le pied avant.

Complétez toutes les répétitions avec la même jambe avant de changer de jambe.

Gardez le tronc bien droit durant le mouvement.

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.

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.

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.



7 Fente avant avec poids jambe gauche



Tenez une paire de poids dans les mains de chaque côté du corps.
Faites un grand pas directement devant.

Une fois en équilibre sur les 2 pieds avec le talon avant posé au sol, fléchissez le genou avant afin que la jambe arrière plie vers le sol. Amenez le genou arrière vers le sol comme pour s'agenouiller.

En position basse, le genou avant devrait être fléchi à 90° au dessus de la cheville et le genou arrière à 3-5cm (1-2 pouces) du sol.

Pour remonter, poussez avec le pied avant.

Complétez toutes les répétitions avec la même jambe avant de changer de jambe.

Gardez le tronc bien droit durant le mouvement.

8 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).

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.

10 Flexion de genoux avec disques



Couchez-vous sur le dos avec les jambes tendues et les pieds sur des disques à glisser (essuis).

Poussez avec les talons dans le sol pour soulever les hanches du sol puis fléchissez les genoux pour glisser les pieds vers vous.

Si vous n'arrivez pas à tendre complètement les jambes, pas de soucis, gardez toujours une petite flexion.

11 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.

12 Squat sauté



Positionnez-vous en squat avec les cuisses légèrement au-dessus du parallèle et les pieds à la largeur des épaules.

Placez vos mains derrière votre tête avec les doigts entrelacés.

Sautez de façon explosive le plus haut possible et atterrissez dans la même position de départ (position squat) et répétez immédiatement.

Il ne devrait pas y avoir de déplacement horizontal ou latéral pendant que vous sautez.