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

Circuit-Training U14 Partie 1 2025-2026

Client
RUS U14

Client ID
26108005

Online access
login.wibbi.com

Notes :
Programme de renforcement musculaire à réaliser minimum 2x par semaine.

Circuit renforcement de 12 exercices
Récupération entre les séries de max 2min.

Afin d'augmenter la difficulté et l'intensité, n'hésitez pas à :
- Augmenter la durée de l'effort
- Diminuer le temps de récup
- Utiliser des variantes plus compliquées

1 Redressement assis partiel

Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.
Joignez vos mains derrière la tête, sans y exercer de pression. Rentrez le ventre durant tout l'exercice afin de contracter vos muscles profonds.
Soulever la tête et les épaules sans tirer sur la tête.
Expirez en soulevant les épaules et inspirez en redescendant.
Baissez lentement votre tête et vos épaules.

2 Pompes

A 4 pattes, les mains plus larges que les épaules, garder le tronc gainé.
Pliez les bras pour descendre la poitrine proche du sol (inspirez), tendez les bras pour remonter (expirez).
Attention de toujours garder le dos droit, gainé et de bouger en bloc.
Pour compliquer la tâche, reculer plus les genoux ou tendez les jambes.

3 Fente arrière avec poids Jambe Droite

Prenez une paire d'haltères le long du corps ou sans charges.
Faîtes 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.

4 Fente arrière avec poids Jambe Gauche

Prenez une paire d'haltères le long du corps ou une barre à placer sur les épaules.
Faîtes 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.

5 Ciseaux jambes tendues

Se placer couché au sol.
Tendre les jambes vers le plafond et faire des mouvements de ciseau avec les jambes tendues.
Le bas du dos doit rester bien à plat au sol!
Le plus près les pieds seront du sol, le plus difficile l'exercice sera.

6 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.

© Wibbi 1996-2025. Tous droits réservés

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

Circuit-Training U14 Partie 1 2025-2026

Client
RUS U14

Client ID
26108005

Online access
login.wibbi.com

7 Renforcement triceps

Placez les mains à la même largeur que vos hanches.
Placez les jambes fléchies ou tendues.
Fléchissez et étendez les bras en longeant avec son dos la chaise.

8 Pont pieds surélevés

Débutez avec les pieds sur un banc, et les genoux et les hanches fléchis à 90 °.
Lever les hanches pour faire un pont complet, les cuisses et le tronc alignés.
Descendez sans reposer complètement les fesses au sol.

9 Planche latérale

S'allonger sur le côté avec le coude sous l'épaule.
Se soulever sur le coude afin de se placer en position de planche latérale.
Garder le tronc, les hanches et les pieds en ligne droite.

10 Planche latérale

S'allonger sur le côté avec le coude sous l'épaule.
Se soulever sur le coude afin de se placer en position de planche latérale.
Garder le tronc, les hanches et les pieds en ligne droite.

11 Squat du prisonier

Placez les mains derrière la tête et ouvrez les coudes.
Poussez les hanches derrière et fléchissez les genoux pour descendre en squat.
Gardez le dos droit, la poitrine sortie et les épaules reculées et abaissées.
Vos talons doivent rester au sol en tout temps.

12 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 déportent pas d'un côté en touchant l'épaule (il doit rester immobile).

© Wibbi 1996-2025. Tous droits réservés