



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 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.
Expirez en montant, inspirez en redescendant.
Pour compliquer la série, ne reposez pas complètement les épaules au sol.

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 archer le bas du dos.

3 Fente arrière avec poids Jambe Droite



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

4 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.

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 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.



7 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.

8 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.
Inspirez en descendant et expirez en remontant.

9 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).

10 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.

11 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.

12 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.