



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.

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 Saut en fente alterné



Commencez en position de fente avec la jambe avant fléchie à 90° au genou et à la hanche et la jambe arrière derrière le milieu du corps.
Débutez avec un contre-mouvement puis sautez de façon explosive le plus haut possible en vous aidant de vos bras.
Dans les airs, inversez la position des jambes.
Maintenez la position de fente avec la jambe opposée à l'avant en atterrissant et répétez immédiatement le saut, en changeant encore de jambe dans les airs.
Il ne devrait pas y avoir de déplacement horizontal ou latéral pendant que vous sautez.

4 Saut en fente alterné



Commencez en position de fente avec la jambe avant fléchie à 90° au genou et à la hanche et la jambe arrière derrière le milieu du corps.
Débutez avec un contre-mouvement puis sautez de façon explosive le plus haut possible en vous aidant de vos bras.
Dans les airs, inversez la position des jambes.
Maintenez la position de fente avec la jambe opposée à l'avant en atterrissant et répétez immédiatement le saut, en changeant encore de jambe dans les airs.
Il ne devrait pas y avoir de déplacement horizontal ou latéral pendant que vous sautez.

5 Abdominaux (vélo)



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

6 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.



7 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.
Solevez 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.

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.

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 jambe (Ischios)



Débutez avec un pied sur un banc avec le genou et la hanche fléchie à 90°.
Lever les hanches pour faire un pont complet en amenant la cuisse et le tronc alignés.
Descendez en contrôle. Gainer le tronc. Ne reposez pas complètement le bassin au sol.

Changer de jambe au prochain tour.

11 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.

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.