



Notes :

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

Circuit renforcement de 13 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 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.

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.

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 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.
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.

8 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.

9 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.

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.

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 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).

13 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.