



Notes :

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

Circuit renforcement de 14 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 Demi jack knife avec med ball



Couchez-vous sur le dos avec les jambes fléchies à 90°. Tenez un ballon lesté (ou bouteille, ballon,...) au dessus de la poitrine avec les bras tendus. Descendez le ballon au dessus de votre tête sans bouger les jambes. Ramenez le ballon au dessus de la poitrine puis répétez.

2 Toucher l'épaule avec la main



Débutez à quatre pattes les genoux décollés du sol. Allez toucher en alternance l'épaule avec la main opposée. Gardez le dos plat et les genoux décollés du sol de quelques centimètres pour la durée de l'exercice.

3 Fente vers genou haut



Débutez en position de fente. Amenez votre jambe arrière vers l'avant en levant le genou tout en dépliant la jambe de support et en montant sur la pointe du pied. Ramenez la jambe derrière pour revenir en position initiale. Assurez vous de garder le bassin au niveau et ne faites pas de torsion du corps (les deux épaules doivent faire face vers l'avant en tout temps).

4 Fente vers genou haut



Débutez en position de fente. Amenez votre jambe arrière vers l'avant en levant le genou tout en dépliant la jambe de support et en montant sur la pointe du pied. Ramenez la jambe derrière pour revenir en position initiale. Assurez vous de garder le bassin au niveau et ne faites pas de torsion du corps (les deux épaules doivent faire face vers l'avant en tout temps).

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 adducteurs



Allongez-vous sur le côté. Placez le coude perpendiculaire à l'épaule. Placez le pied de la jambe supérieure sur un banc ou une chaise.

Si cela est trop compliqué, vous pouvez placer la jambe ou le genou en appui sur le banc.

Soulevez vos hanches en position de planche latérale. Puis, élevez la jambe inférieure près du banc/de la chaise.

Restez en position.

Évitez de faire pivoter votre bassin ou de trop cambrer le bas de votre dos.

7 Planche latérale adducteurs



Allongez-vous sur le côté. Placez le coude perpendiculaire à l'épaule. Placez le pied de la jambe supérieure sur un banc ou une chaise.

Si cela est trop compliqué, vous pouvez placer la jambe ou le genou en appui sur le banc.

Soulevez vos hanches en position de planche latérale. Puis, élevez la jambe inférieure près du banc/de la chaise.

Restez en position.

Évitez de faire pivoter votre bassin ou de trop cambrer le bas de votre dos.

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 1 jambe



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.

Changez de jambe au 2e tour.

11 Pont 1 jambe



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.

Changez de jambe au 2e tour.



12 Planche, coudes et mains



Placez-vous en position push-up. Descendez sur les coudes et relevez vous sur les mains. Alternez entre ces deux positions.

13 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 et les pieds sur une marche, se supporter seulement avec les mains puis descendre le tronc et remonter en gardant le dos près du banc.

14 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.