

Séance renforcement musculaire générale

Échauffement : 5'


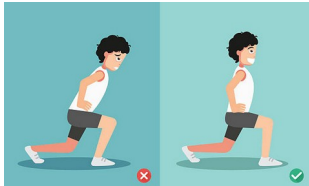
Déverrouillage articulaire :

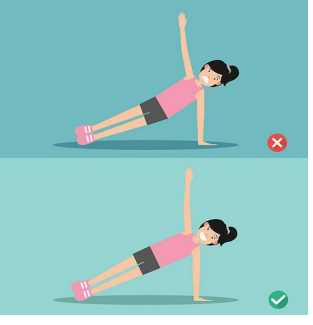


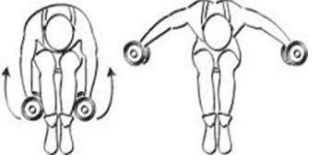

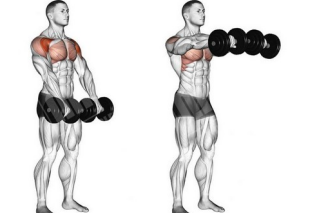
- épaules
 - coudes (flexion/extension)
 - genoux (dans l'axe, pas latéralement)
-
- 30" gainage ventral
 - 10 pompes
 - 15 squats

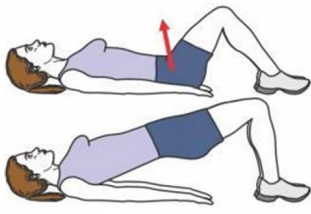


Corps de séance : 25' Circuit training de 11' à faire 2 fois R : 1'30 (ou 3 fois pour les plus motivés !)

- 30" pompe / 30" récup
- 30" fente gauche / 30" fente droit
- 30" gainage latéral côté gauche / 30 gainage latéral côté droit
- 45" squat / 15" récup
- 45" gainage ventral / 15" récup
- 45" élévation buste penché / 15" récup
- 45" élévation latérale / 15" récup
- 45" élévation frontale / 15" récup
- 45" pont dynamique / 15" récup
- 30" rowing bras gauche / 30" rowing bras droit
- 30" soulevé de terre unijambiste jambes tendues côté droit / 30" soulevé de terre unijambiste côté gauche

R : 1'30

| Exercices | Effort | Récup | Illustrations exercices |
|-----------------------------------|-----------------|----------------|---|
| Pompe (sur genoux éventuellement) | 30" | 30" |  |
| Fente | 30" coté gauche | 30" côté droit |  |

| | | | |
|---|-----------------|----------------|---|
| Gainage latéral | 30" côté gauche | 30" côté droit |  |
| Squat ($\pm 90^\circ$) | 45" | 15" |  |
| Gainage ventral | 45" | 15" |  |
| Élévation buste penché (à faire avec 1 bouteille d'1,5 L dans chaque mains ou haltères) | 45" | 15" |  |
| Élévation latérale (à faire avec 1 bouteille d'1,5 L dans chaque mains ou haltères) | 45" | 15" |  |
| Élévation frontale (à faire avec 1 bouteille d'1,5 L dans chaque mains ou haltères) | 45" | 15" |  |

| | | | |
|---|-----------------|-----------------|---|
| Pont dynamique | 45" | 15" |  |
| Rowing 1 bras (à faire avec haltère ou 1 pack d'eau ou un sac ...) | 30" bras gauche | 30" bras droit |  |
| Soulevé de terre jambes tendues unijambiste (poids du corps ou faible charge) | 30" côté droit | 30" côté gauche |  |

Remarques :

- Inspirer lors de la descente (phase excentrique) et expirer sur la remontée (phase concentrique) lors des différents exercices dynamiques.
- Pour le soulevé de terre, attention à ne pas tendre complètement la jambe d'appui et ne pas exagérer sur l'étirement des ischios (muscle à l'arrière de la cuisse).