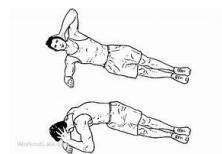
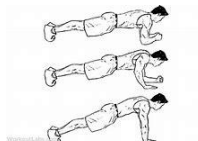
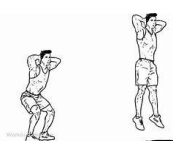
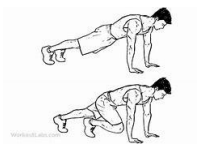


Programme muscu semaine du 27 avril GAM

Echauffement (2 parcours) 20 secondes d'exercice, 20 secondes de récupération



Renforcement musculaire alignement

Avec bâton : allonger sur le dos, bras aux oreilles : élévation du haut du corps 10 fois + 10 sec

Élévation du bas du corps : 10 fois + 10 sec

Élévation des 2 : 10 fois + 10 sec

Sur le ventre : élévation du haut du corps 10 fois + 10 sec, idem bas du corps, idem les 2.

Renforcement abdos : 3 circuits :

Fermeture jambes tendues 10, maintien en cuillère 10 sec, 10 battements de jambes en position de cuillère, maintien en cuillère 10 secondes

Allonger sur le dos, bras tendus vers les fesses : jambes à l'horizontal, élévation des jambes et du bassin vers le plafond : 10 fois + 10 sec

Élévation côté 10 fois+ 10 sec, 10 enroulé côté + 10 secondes.

Renforcement jambes : 2 fois le circuit

Chadok : 6-7-8 (6 flexions extensions des jambes, maintien en position accroupi 6 sec, puis 6 sauts extension, faire avec une série de 7, puis 8)

Squat : 10 + 10 sec, squat sauté ; 10 + 10 sec

Allonger sur le dos, jambes fléchies (pieds proches des fesses), élévation du bassin 10 fois + 10 sec.

En position de maintien, tendre la jambe droite 10 fois + 10 sec (en gardant les genoux serrés), puis la jambe gauche.

Renforcement bras, épaules : 2 fois le circuit

Pompes avec les pieds sur une chaise : 10 fois

Dips avec mains sur chaises, pieds devant les chaises : 10 fois

Avec bâton, debout : élévation des bras aux oreilles : 10 fois + 10 sec

Faire le même exercice avec le bâton dans le dos. Départ bâton derrière les cuisses, lever le plus haut possible le bâton derrière le dos 10 fois + 10 sec.

Pompes au sol, 10 bras serrés, puis 10 écartés.

Séance d'étirement :

Avec le bâton, travail de l'ouverture épaule : 10 ouvertures épaule sans dislocation, dislocation 10 fois les mains en prise soleil, 10 fois en prises lune (départ dans le dos).

Fermeture jambes tendues avec le bâton 30 secondes 3 fois.

3 fois : grand écart 30 secondes puis écrasement faciale 30 secondes

3 fois : écart jambe droite, puis jambe gauche