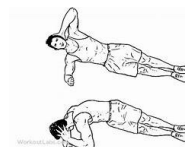
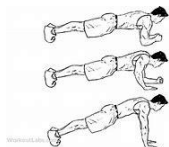
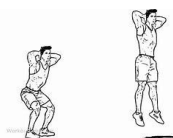


Programme renforcement musculaire semaine du 18 mai

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



Circuit muscu général :

Maintien statique, oblique, cuillère coude, oblique, extension :	20 sec	30 sec
Pompes au sol sur les genoux :	12	20
Élévation pointes sur une marche ou une caisse ou une chaise :	10+10sec, droite, gauche, les 2	15+15sec, droite, gauche, les 2
Élévation buste en bloquant les pieds en dessous d'un escalier ou parent :	12+ 12 sec	20 + 20 sec
Saut extension pilé :	12	20
Traction ou maintien traction :	10 avec pieds au sol (en planche)	7
Equerre puis écarter, serrer les jambes	6	12
Pompes au sol bras écartés :	12	20
Élévation poids sur le côté : élévations de bouteilles :	12	20
Dips sur parallèles :	12	20
Fermeture au sol : groupées, serrées tendues, groupées :	12	20
Élévation bras dos contre le mur :	12	20
Fentes sautées :	6	12
Allongé sur le dos, jambes fléchies, élévation des fesses :	20	30
Pompes mains serrées début sur les pieds puis genoux :	12	20
Élévation buste en bloquant les pieds en dessous d'un escalier ou parent :	12 + 12 sec	20 + 20 sec
Chadok :	4-5-6	5-6-7
Sur le ventre : élévation des jambes + maintien : 2 fois	12 + 12 sec	12 + 12 sec

Séance gymnique :

Equerre au sol : 5x 3 secondes	Equerre au sol : 5x5 secondes
ATR contre le mur en grandissant le plus possible (les pieds montent) : 3 x 20 secondes	ATR, ventre contre le mur, le front touche le mur, puis décoller le reste du corps : 5x 15 secondes
Cul de poule : 5x 7 secondes	Travail de la planche : tibia sur un canapé ou une chaise, les mains devant, descendre en avant vers la planche tenir 2 secondes puis revenir en position accroupi : 3x3
ATR dos contre le mur :3 fois le plus longtemps possible	ATR ventre contre le mur : toucher son épaule avec sa main : 10 fois de chaque : 3 séries

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