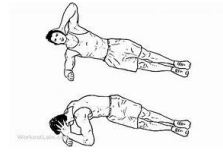
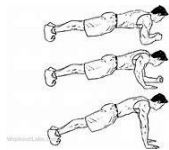
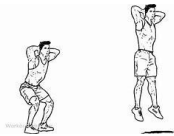


## Renforcement musculaire semaine du 4 mai

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



### Renforcement circuit alignement courbettes dorsaux 30 sec/ récup 15 sec : 3 fois, 2 minutes de récup entre chaque circuit

Allonger sur le dos, sur mettre en position de courbette

Contre un mur, réaliser la vague dos contre le mur

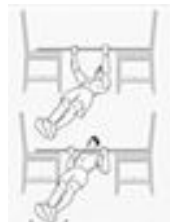
Idem ventre contre le mur

Allonger sur le ventre, réaliser une courbette

Sur le dos en courbette, maintien puis basculer sur le ventre, maintien puis basculer sur le dos. Sans que les bras et les pieds ne touchent le sol. 20 fois

### circuit Bras fléchis : 30 sec/ 15 sec de récup : 3 fois, 2 minutes de récup entre chaque circuit

DIPS, traction sous table, pompes au sol main serrées, traction sous table, pompes au sol mains écartées, traction sous une table

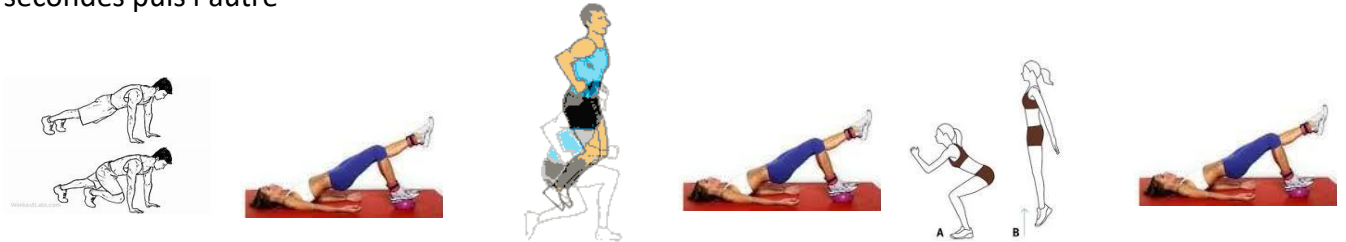


### **Circuit jambes : 30 secondes, 15 secondes :3 fois, 2 minutes de récup entre chaque circuit**

Monter de genoux (moutain climber), monter bassins allonger sur le dos jambes fléchies, tendre une jambe 15 secondes puis l'autre

chadok, 5-6-7, monter bassins allonger sur le dos jambes fléchies, tendre une jambe 15 secondes puis l'autre

squats sautés, monter bassins allonger sur le dos jambes fléchies, tendre une jambe 15 secondes puis l'autre



### **circuit gym : 2 fois**

ATR ventre contre mur 1 minute.

Sur 2 chaises, équerre 3 secondes, monter en placement du dos ou cul de poule, 3 fois.

10 ATR force contre un mur si besoin.

ATR contre un mur avec élévation d'un bras puis l'autre 10 fois chaque bras.

### **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