

Séance de renforcement musculaire – atelier 1

NIVEAU 1 (plus facile) – Après échauffement, lancer cette playlist sur youtube (musique avec 20'' de travail et 10'' de récupération) :

https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw&list=RDvIvEAWggAPw&start_radio=1&t=17

1 -Jumping Jack



RÉCUP'



2 -Tirage 1 bras



MATERIEL : bouteille d'eau

RÉCUP'



3 -Pompes sur genoux



RÉCUP'



4 -Gainage facial



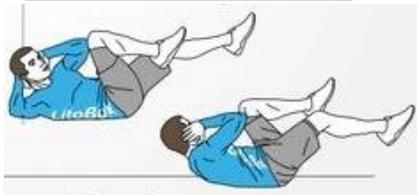
12 -burpees sans pompe



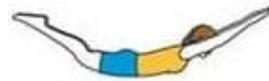
11 -crunch inversé



10 -abdos croisés



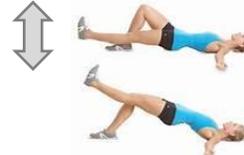
9 -gainage superman



RÉCUP'



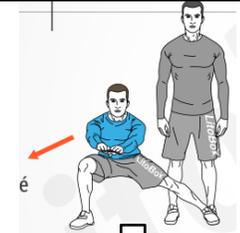
8 – relevé bassin 1 jambe



RÉCUP'



5 -Fentes sur le côté

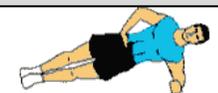


6 -Wall ball



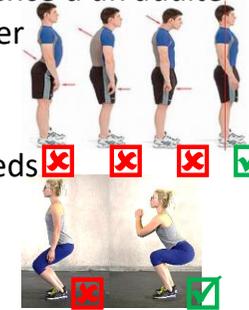
MATERIEL : ballon

7 -Gainage costal



Consignes de sécurité

- 1.Pratiquez dans un espace dégagé en présence d'un adulte
- 2.Echauffez vos articulations avant de commencer
- 3.Courrez qq minutes sur place / corde à sauter
- 4.Faites les exercices de la boucle avec le dos droit, genoux pliés jamais en devant des pointes de pieds
- 5.hydratez-vous, étirez vous en fin de séance



Faire 2 à 4 fois la boucle en musique

https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw&list=RDvIvEAWggAPw&start_radio=1&t=17

Pas plus d'une heure à chaque fois

Pas plus de 80% de votre capacité maximale

NIVEAU 2 (plus dur) – Après échauffement, lancer cette playlist sur youtube (musique avec 20" de travail et 10" de récupération) :

https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw&list=RDvlvEAWggAPw&start_radio=1&t=17

1 -Montées de genoux



12 -sauts groupés



11 -fentes surélevées jambe droite



10 - fentes surélevées jambe gauche



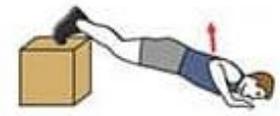
2 -Tirage table (sur table stable)



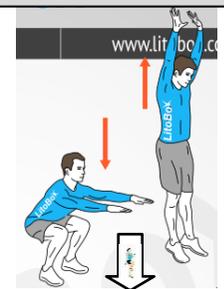
3 -Pompes surélevées



4 -Pompes inclinées



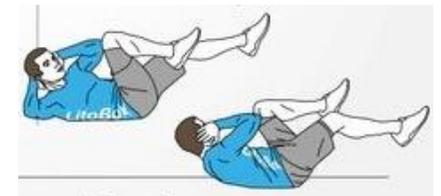
5 - Squats sautés



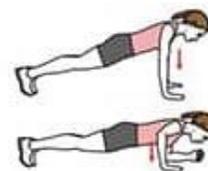
6 -Sur genoux - squat- sur genoux...



7 - abdos croisés



8 -planche alternée bras – avant-bras



9 -gainage superman



Consignes de sécurité

- 1.Pratiquez dans un espace dégagé en présence d'un adulte
- 2.Echauffez vos articulations avant de commencer
- 3.Courez qq minutes sur place / corde à sauter
- 4.Faites les exercices de la boucle avec le dos droit, genoux pliés jamais en devant des pointes de pieds
- 5.hydratez-vous, étirez vous en fin de séance

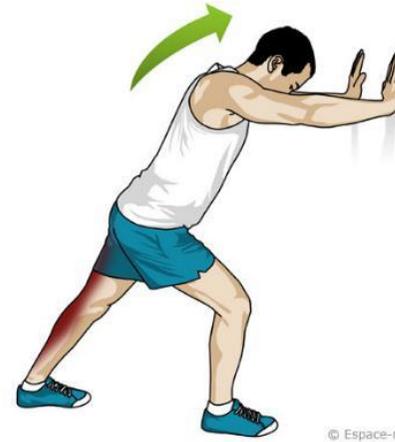
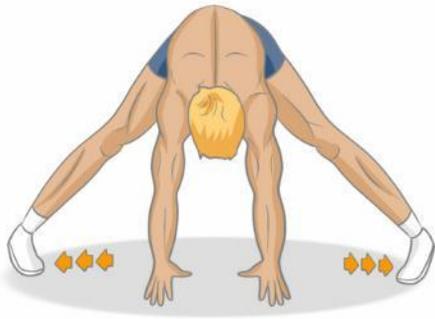


Faire 3 à 5 fois la boucle en musique

https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw&list=RDvlvEAWggAPw&start_radio=1&t=17

Pas plus d'une heure à chaque fois

Pas plus de 80% de votre capacité maximale



© Espace-mu

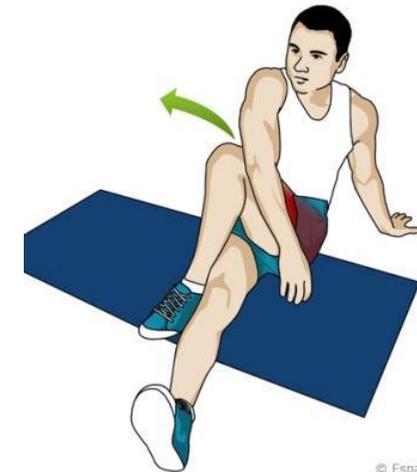


© Esr

30 secondes minimum par muscle, lenteur et précision (⌚)
Faire au minimum ces 7 positions



© Espace-musculation.com



© Espace