

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



2 -Tirage 1 bras



MATERIEL : bouteille d'eau



3 -Pompes sur genoux



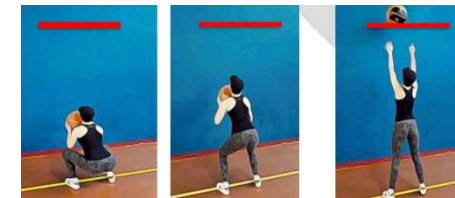
4 -Gainage facial



5 -Fentes sur le côté



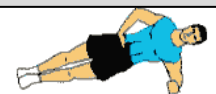
6 -Wall ball



MATERIEL : ballon



7 -Gainage costal



12 -burpees sans pompe



11 -crunch inversé



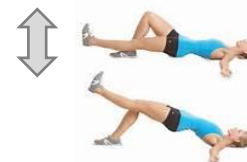
10 -abdos croisés



9 -gainage superman

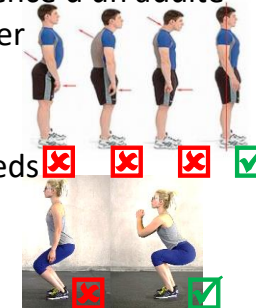


8 – relevé bassin 1 jambe



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 avant 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)



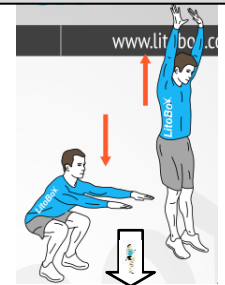
3 -Pompes surélevées



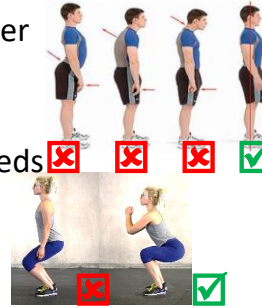
4 -Pompes inclinées



5 - Squats sautés



- 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 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

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



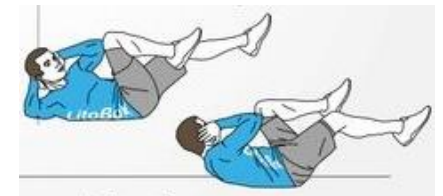
9 -gainage superman

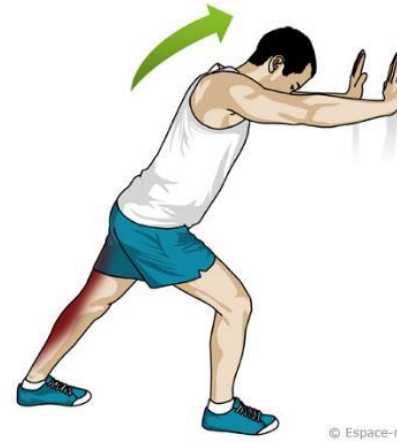
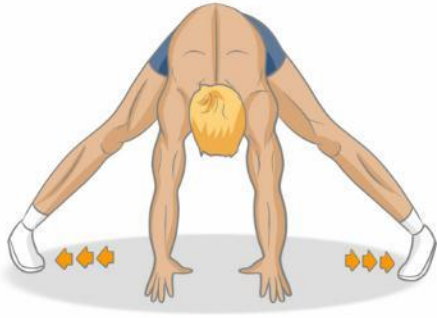


8 -planche alternée bras – avant-bras



7 - abdos croisés





© Espace-mu

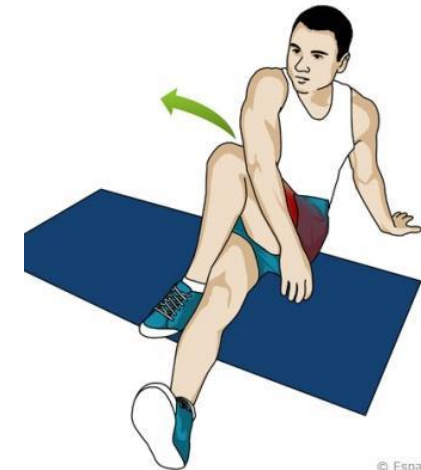


© Esp

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



© Espace-musculation.com



© Espace