

Entrainement 1 (pas nécessaires d'utiliser des haltères)



Relevé de Buste et jambes



Fente Avant avec Haltère



Saut avec Haltères



Squat sur une Jambe



Planche Latérale



Planche Latérale



Superman



Planche latérale: 10 répétitions de chaque côté (envoyé le bassin vers le haut)

Superman: 2 x 10 reps, alternance bras gauche- jambe droite et bras droit-jambe gauche

Relevé de buste et jambe: 10reps x3 (les jambes ne changent pas de position du début à la fin)

Squat sur une jambe: 3 reps par jambe bon courage



saut: position squat au départ, pousse fort dans les jambes jusqu'à la pointe des pieds en actionnant le levier de vos chevilles. On essaye de retomber dans une position la plus stable possible et on amorti en fléchissant les genoux lors du contact des pieds au sol. 10 sauts

Fente: 10reps x2 faire en marchant pour éviter de réaliser le mouvement à l'envers. On envoie la jambe vers l'avant. (l'objectif est d'avoir un angle de 90° au niveau des genoux)

Chaque exercice se fait à poids de corps, pas besoin d'ajouter de charge. Pour les exercices de flexion latérale ethaussement d'épaule, deux gourdes rempli d'eau maximum si vous le souhaitez, sinon cela se fait très bien sans charge.

Entrainement 2 (pas nécessaires d'utiliser des haltères)

← Haussement d'Épaules a ✓



← une Jambe avec Haltère ✓



← Pompes Inclines au Banc ✓



CHAISE



← Rotation Russe ✓



Haussement d'épaule: 10reps x3 (seule les épaules bougent)

Rotation russe: 10reps x2 (garder les jambes en l'air le plus dans l'axe possible)

Pour les pompes: 10reps x2 ou 5reps x4, on veille à ne pas claquer les coudes, on garde toujours une certaine flexion à la remonté (banc, barrières, escalier, bord de lit)

Extension mollet sur une jambe: 10 reps x2, sur une marche ou un trottoir

Chaise: le dos bien a plat au mur, les genoux à 90°. Maintient progressif 30 secondes minimum, 5 minutes en tout (10x30''/ 5x1' etc)

Renforcement musculaire

Entrainement 3

- 19 exercices à réaliser dans l'ordre que vous voulez
- Les temps de pauses ne sont pas imposés, pour autant il est important de laisser entre 30 secondes et 1min entre les séries, lorsqu'il s'agit d'un changement d'exercice le temps de pause ne doit pas excéder 2 min
- On pense à boire en petite quantité régulièrement (presque entre chaque exercice)

Bonne séance

ABDOMINAUX, LOMBAIRES, DORSAUX



Planche Latérale



Planche Latérale



Superman au Sol



Superman



Levers de jambes



Relevé de Buste et jambes



Relevé de Buste Latérale



Pompes Plongées



Rotation Russe



Flexion Latérale avec



Relevé de Jambes, Bassin Décollé



Fonctionnement

- Planche latérale: 10 répétitions de chaque côté (envoyé le bassin vers le haut)
- Superman au sol: maintient de la position 15 secondes (x2) si vous êtes à l'aise vous pouvez contracter vos muscles en relevant simultanément vos bras et vos jambes plus haut sans toucher le sol lors du relâchement
- Superman: 2 x 10 reps, alternance bras gauche- jambe droite et bras droit-jambe gauche
- Levé de jambe: 5 reps x4 (10 x 2 si le geste est bien maîtrisé, à savoir jambe tendu)
- Relevé de buste et jambe: 10reps x3 (les jambes ne changent pas de position du début à la fin)
- Pompes plongées: 2 séries de 3x2pompes les 2 premières séances, puis 3x4 séance d'après
- Relevé de buste latérale: 10 reps de chaque côté
- Haussement d'épaule: 10reps x3
- Flexion latérale: 10repsx2 (alternance gauche-droite)
- Relevé de jambe bassin décollé: 10reps x2
- Rotation russe: 10reps x2

Chaque exercice se fait à poids de corps, pas besoin d'ajouter de charge. Pour les exercices de flexion latérale et haussement d'épaule, deux gourdes rempli d'eau maximum si vous le souhaitez, sinon cela se fait très bien sans charge.

QUADRI FESSIERS MOLLETS



Squat avec Haltères



Saut avec Haltères



Fente Avant avec Haltère



Squat sur une Jambe



une Jambe avec Haltère



- Squat: 10reps x2 (on veille à bien garder le dos droit et les jambes (mollets) perpendiculaires au sol, se sont vos fesses que vous envoyez vers l'arrière et naturellement vos genoux vont se plier de même que votre tronc fléchira vers vos cuisses) **attention à ne pas claquer les genoux quand vous remontez, on garde toujours une légère flexion pour ne pas risquer d'abimer vos articulations.**
- Squat sur une jambe: bon courag 
- saut: position squat au départ, poussez fort dans les jambes jusqu'à la pointe des pieds en actionnant le levier de vos chevilles. On essaye de retomber dans une position la plus stable possible et on amorti en fléchissant les genoux lors du contact des pieds au sol. 10 sauts
- Fente: 10reps x2 faire en marchant pour éviter de réaliser le mouvement à l'envers. On envoie la jambe vers l'avant.
- Extension mollet sur une jambe: 10 reps x2, sur une marche ou un trottoir

CEINTURES SCAPULAIRES



Pompes



Tirage avec Haltère



Pompes Inclinés au Banc



- Pour les pompes: 10reps x2 ou 5reps x4, on veille à ne pas claquer les coudes, on garde toujours une certaine flexion à la remonté
- Tirage: veille à garder le dos droit, dans l'idéal se placer devant un miroir pour valider la position. La flexion doit se faire naturellement pour arriver à 90° et parallèle à l'axe du corps. Une gourde d'eau suffit