



## PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### Echauffement

- Courir sur place 1 min
- Montées de genoux dynamique sur place 30 sec
- Talons fesses sur place 30 sec
- Petits rebonds à pieds joints sur place (jambes tendues) 30 sec
- Cloche pieds sur place 15 sec de chaque jambe
  
- Puis déblochage des articulations :
  - o Faire 5 tours de tête tout doucement dans un sens puis dans l'autre
  - o Tourner les épaules x10 en avant puis en arrière
  - o Faire 10 grands tours avec les bras vers l'avant, puis vers l'arrière
  - o 10 petits squats à faire doucement
  - o Poser les mains au sol et se placer en position de gainage (possibilité de poser les genoux à terre) et tourner les mains dans tous les sens doucement
  - o 10 pompes
  - o 10 mountain climber
  - o 10 burpees
  
- 3 minutes de récupération avant de commencer les exercices.

*Exercice N°1*

## *Challenge Pyramide*

A faire 1 fois (à chronométrer)

100 Jumping Jack

90 Mountain Climber

80 Squats

70 Demi-portefeuilles

60 Squats sautés

5,0 min de gainage coude cumulé

40 Burpees

30 Pompes

20 Dips

10 Fentes (de chaque jambes)

Exercice N°2  
Travail de la ceinture abdominale

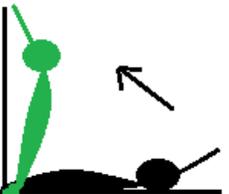
1- Cuillère 30 sec



2- Rameurs x20



3- Demi-portefeuille x20



4- Gainage coude latéral à droite 30 sec



5- Gainage coude latéral à gauche 30 sec



6- Tortue ninja x20



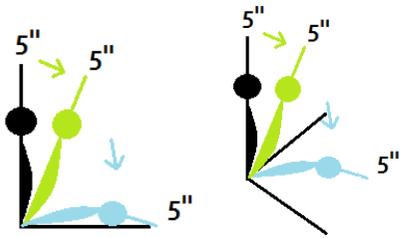
7- Superman 30 sec



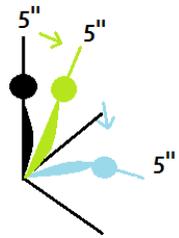
8- Montées de bassin x20



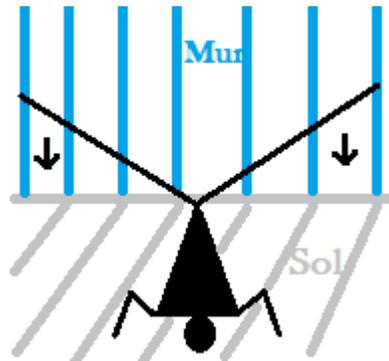
## Etirements



3 x



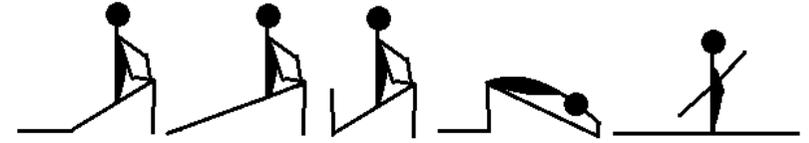
3 x



entre 3 et 5 min



3 x 20 sec



30 sec par positions

1 min

BON COURAGE