



Renforcement Musculaire

Semaine du 4 au 10 mai 2020

Matériel :

- ⇒ 2 bouteilles d'eau pleines, soit 0,5L /1L/1,5L/2L
- ⇒ Une chaise

Exercices :

Attention : Pour ceux qui ont des soucis de genoux, ne faire que les exercices avec les bras

- ⇒ Air corde Rep entre 10 et 30
Faire comme si on avait corde à sauter
- ⇒ Gainage Rameur <https://www.youtube.com/watch?v=BUrsi7wSQxM> Rep entre 10 et 35
- ⇒ Jumping Jack <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8> Rep entre 15 et 40
- ⇒ Le papillons Rep entre 15 et 40
Être de debout les bras tendus sur les coté parallèle au sol (angle de 45° par rapport au corp) et faire des petits tours avec les bras
- ⇒ Course sur place en accélérant progressivement 3x15 sec
- ⇒ Déplacer de bouteille Rep entre 10 et 30
Être allongé sur le dos les bras le long du corp les bouteilles dans les mains, et amener les bras au-dessus de la tête, être bien lent dans le mouvement et bien garder les bras tendus le long du mouvement
- ⇒ Abdo Rep entre 5 et 15
Sur le dos, jambes pliées faire monter le buste a 45° par rapport au sol, pour plus de difficulté tenir les bouteilles d'eau au niveau des épaules
- ⇒  Rester statique soit 1', soit 2x30 sec
- ⇒ Course au ralenti 1'
Décomposer le mouvement à pied, ralentir la monter des genoux et ralentir la descente de la jambe
- ⇒ Gainage dorsal avec les pied sur la chaise 30'
Se mettre sur les épaules, les pieds sur la chaise et être le plus droit possible
- ⇒ Pompes avec les mains sur une chaise entre 5 et 15

Mon conseil :

Commencez par des petites séries, je vous recommande de faire l'ensemble des exercices en séries modestes plutôt que de craquer en cours de séance.

Cela vous donnera le plaisir d'augmenter un peu plus chaque fois !

Ne vous blesses pas : les vidéos sont là pour rappeler les bonnes postures !

Défi de la semaine :



En 30 sec se taper le plus de fois dans les mains sur ce modèle. Pour ceux qui sont tous seul le faire avec 2 bouteilles et les touchés à chaque fois.