

Renforcement Musculaire 1

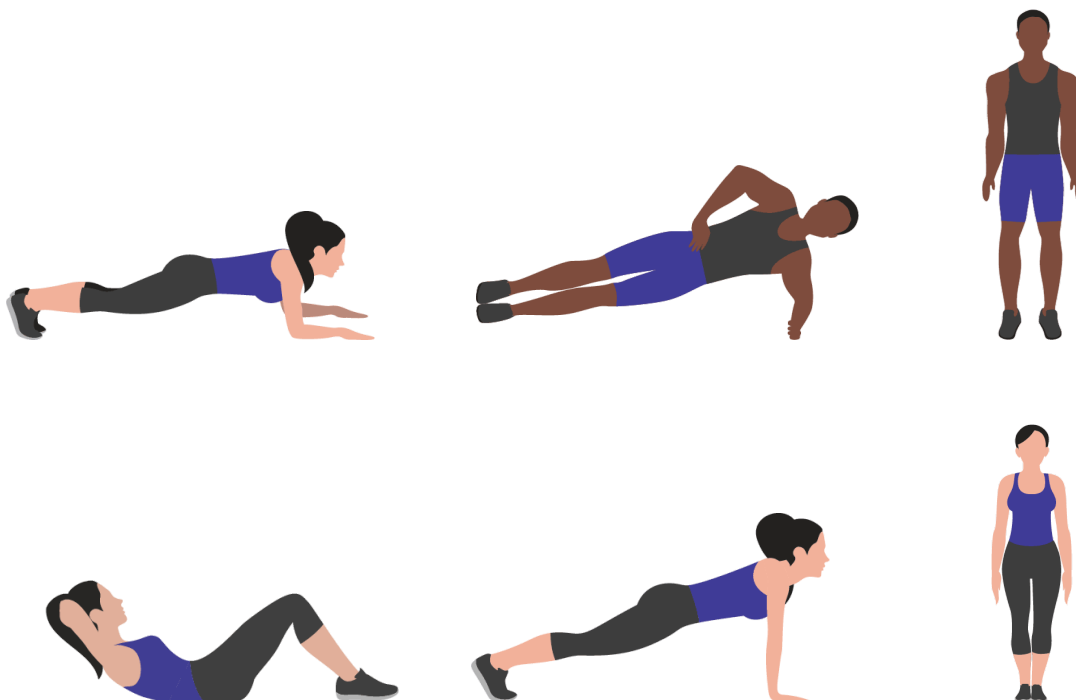
Echauffement :

10' de mobilisation articulaire du haut jusqu'au bas du corps

Corps de séance :

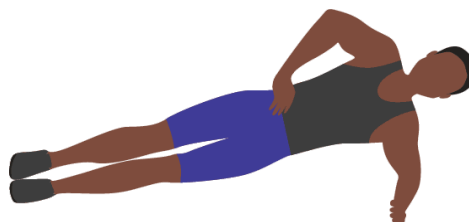
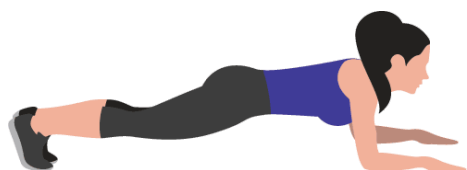
3 circuits de 5 exercices en prenant 10'' de récupération entre chaque exercice et 1' entre chaque circuit. Tous les exercices sont expliqués en [vidéo](#).

- exercice 1: 15'' de gainage ventral + 15'' de gainage costal droit + 15'' de gainage costal gauche
- exercice 2: 8 à 10 élévations latérales bras tendus
- exercice 3: 15 à 30 abdos crunch
- exercice 4: 5 pompes ou pompes à genoux
- exercice 5: 10 à 15 jumping jack



3 circuits de 4 exercices en prenant 10" de récupération entre chaque exercice et 1' entre chaque circuit.

- exercice 1: 5 à 10 squats simples
- exercice 3: 10 à 15 relevés de bassin
- exercice 3: 6 à 8 fentes marchées
- exercice 4: 2x (30" de gainage ventral+15" de gainage costal)



Retour au calme :

10' étirement passif