

Renforcement Musculaire 2

Matériel :

Corde à sauter

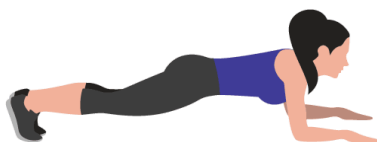
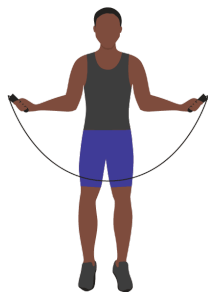
Echauffement :

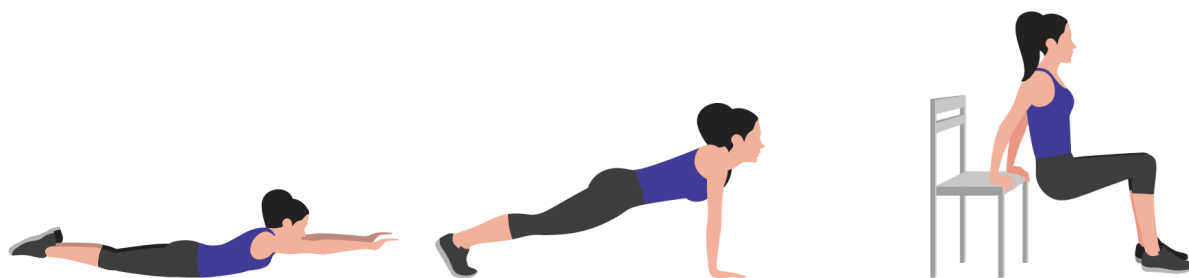
10' de mobilisation articulaire du haut jusqu'au bas du corps

Corps de séance :

4 x circuit de 6 exercices en prenant 10" de récupération entre chaque exercice et 1' de récupération entre chaque circuit. Tous les exercices sont expliqués en [vidéo](#).

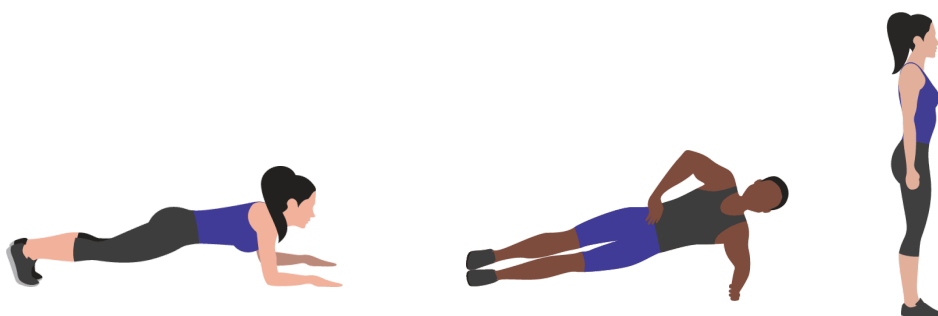
- Exercice 1 : 1 à 2' de corde à sauter en variant les types de sauts
- Exercice 2 : 30" gainage lézard
- Exercice 3 : 20 à 30" ronds bras tendus
- Exercice 4 : 20 à 30" lombaires superman
- Exercice 5 : 10 à 15 pompes ou pompes à genoux
- Exercice 6 : 10 à 15 dips jambes pliées





4 x circuit de 6 exercices en prenant 10" de récupération entre chaque exercice et 1' de récupération entre chaque circuit.

- Exercice 1 : 10 à 20" gym militaire
- Exercice 2 : 10 à 15 fentes latérales
- Exercice 3 : 10 à 15 relevés de bassin
- Exercice 4 : 10 à 15 fentes marchées
- Exercice 5 : 2 x (30" gainage ventral + 15" gainage costal)
- Exercice 6 : 10 à 15 fentes sur place



Retour au calme :

5' retour au calme + 5' d'étirements passifs