

Séance 4
Thème Renforcement musculaire global

Matériel nécessaire : Tapis, haltères 1kg (ou bouteilles d'eau), un chronomètre

ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Cou : Tourner la tête à droite et gauche

Réalisation : les bras sont relâchés le long du corps, mouvement de la tête

Nombre de répétition : 10 fois de chaque côté



Cou : Basculer la tête en arrière et en avant

Réalisation : les bras sont relâchés le long du corps, mouvement de la tête

Nombre de répétition : 10 fois de chaque côté



Epaules : Cercle vers l'avant et vers l'arrière

Réalisation : Mains sur les épaules, emmener les coudes vers l'avant de façon à faire des cercles puis même chose vers l'arrière

Nombre de répétitions : 10 cercles dans chaque sens



Epaules : Cercle vers l'avant et vers l'arrière

Réalisation : Bras tendus de chaque côté à hauteur d'épaules. Emmener les coudes vers l'avant de façon à faire des cercles puis même chose vers l'arrière

Nombre de répétitions : 10 cercles dans chaque sens



Coudes : Coude dans la paume de main, passer le bras en dessous de l'autre bras puis au dessus.

Réalisation : Mouvements amples jusqu'à tendre le bras

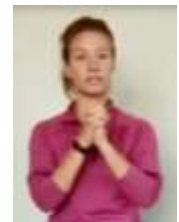
Nombre de répétitions : 10 mouvements sur chaque coude



Poignets : Cercles avec les poignets

Réalisation : Joindre paumes de mains, croiser les doigts et réaliser des cercles.

Nombre de répétition : 10 cercles dans chaque sens



Bassins : Cercles avec le bassin

Réalisation : Ecarter les jambes un peu plus large que largeur du bassin
Fléchir les genoux pour ne pas bloquer les articulations

Mettre les mains sur les hanches

Effectuer des rotations avec le bassin avec la plus grande amplitude possible

Nombre de répétition : 10 cercles dans chaque sens



Genoux : Cercles avec les genoux

Réalisation : Fléchir les genoux, mains posées dessus, réalisation de cercles

Nombre de répétition : 10 cercles dans chaque sens

Chevilles : Monter sur pointes de pieds puis talons

Réalisation : s'aider des bras pour s'équilibrer ou prendre appui sur une chaise ou un mur

Nombre de répétitions : 10



Chevilles : Monter sur pointes de pieds puis talons

Réalisation : s'aider des bras pour s'équilibrer ou prendre appui sur une chaise ou un mur

Nombre de répétitions : 10



Hanches et jambes : Rotation semi circulaire

Réalisation : Monter le genou devant soit, ouvrir le genou vers l'extérieur et ramener le pied au sol

Nombre de répétitions : 10 sur chaque jambe



Montés de genoux

Réalisation : Monter un genou après l'autre en venant le toucher avec sa main opposée

Nombre de répétitions : 10 sur chaque jambe



RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL

Réalisation de la séance :

Chaque tour comprend un exercice de renforcement de jambes, de bras, d'abdos, et un gainage.

Durée de chaque mouvement :

- 10secondes d'effort + 10 secondes de repos
- 20secondes d'effort + 20 secondes de repos
- 30secondes d'effort + 30 secondes de repos

Réaliser 4 tours

1. Renforcement jambes : Squats



2. Renforcement bras : Biceps



3. Renforcement abdos : battements de jambes



4. Renforcement dos et abdos : planche



ETIREMENTS

Abdos et dos :

Réalisation : Se positionner sur le ventre, les mains à hauteur de poitrine, menton vers l'avant
Se redresser pour monter le buste



Dos, ischio jambiers et fessiers

Réalisation : se positionner sur le dos, fléchir une jambe au sol et ramener l'autre jambe pliée vers la poitrine
S'aider avec ses deux mains pour maintenir la jambe vers la poitrine.

Durée : 15 secondes sur chaque jambes puis 15 autres
Avec les deux jambes en même temps



Dos : Torsion

Réalisation : Se positionner sur le dos, les deux bras en croix sur le côté, emmener les deux jambes fléchies d'un côté et tourner la tête à l'opposé des jambes.

Durée : 15s sur chaque côté



Etirement corps entier

Réalisation : se positionner sur le dos, jambes tendues, bras Tendus au dessus de la tête.
Inspirer profondément en se grandissant au maximum pour étirer les bras, la colonne vertébrale et les jambes
Souffler, relâcher.

Nombre de répétitions : 5



Adducteurs- Ischio jambiers

Réalisation : Jambes écartées, se pencher sur une jambe puis l'autre, et enfin sur les deux.

Durée : 15s sur chaque mouvement



Quadriceps :

Réalisation : Une jambe pliée, l'autre tendue, prendre appuis sur ses mains Placées à l'arrière de soi.

Durée : 15s sur chaque jambe



Ischio jambiers

Réalisation : Jambes fléchies, pied contre pied, amener au maximum les genoux vers le sol

