



LUNDI 2 NOVEMBRE 2020

PROGRAMME MUSCULATION 1

EXERCICES

Abdos

Pousse mur : Sur les coudes ou sur le dos, jambe pliée à 90° venir les tendre devant puis revenir à la position de base (plié)

X 20

Gainage : Sur les mains ou sur les coudes, lever le corps.

Tenir 30 secondes



Obliques D et G : Sur la main ou sur le coude sur le côté, jambes au sol, lever le bassin

Faire 10 montées et tenir 30s



Gainage inverse : Sur les mains ou sur les coudes, nombril face au plafond, lever le corps

Tenir 30s



Sur le dos, jambes tendues à 90 degrés, **aller chercher pointes de pieds en levant les épaules**

20 fois



Se mettre sur les coudes en arrière, jambes tendues et **les lever puis redescendre sans toucher le sol (battements 2 jambes)**

20 fois

Dos

Cuillères : Sur le dos, bras tendu devant.

◦ 15 levé poitrine + tenir 15s

◦ 15 levé jambes + tenir 15s

◦ 15 levé poitrine et jambes + tenir 30s



Superman : Sur le ventre, bras tendu devant.

- 15 levé poitrine + tenir 15s
- 15 levé jambes + tenir 15s
- 15 levé poitrine et jambes + tenir 30s



Fesses

A 4 pattes (épaules au-dessus des mains à 90° avec les bustes, fesses au-dessus des genoux à 90° avec le buste)



Jambes pliées sur le côté

- 15 montées + tenir 15s (les deux côtés)
- Même choses mais avec la jambe tendue.

Jambes tendues en arrière

- 15 battements + tenir 15s (les deux jambes)

Jambes

Squat :

Position de départ et d'arriver à la fin du mouvement :

Pieds écartés au niveau des épaules, jambes tendues, regarder devant vous, puis descendez dos aligné (épaules, hanches aligné)

- 15 descentes puis tenir 10 secondes en bas à la dernière descente.



Conseil :

Faire le programme 3 fois avec d'abord 2 minutes puis 1 minute entre chaque programme