

Renforcement musculaire			
N° Exo	Image	Remarques	Durée
Gainage			
1		Garder le dos droit	20"
2		Le bassin doit être décoller du sol	20"
3		Garder le buste droit	20"
4		Le bassin doit être décoller du sol	20"
5		Garder le dos droit	20"
6		Le buste doit rester coller au sol	20"
7		Garder le dos droit	20"
Epaules, bras			
9		Mains le long du buste. Plier les coudes jusqu'à que les avant-bras soit quasiment parallèle au sol. Pas de rotation des poignets	1x20
10		Les haltères sont parallèles au sol. Les monter en levant les bras tendus jusqu'à l'horizontale. A la fin les paules sont face à face	1x20
11		Les jambes légèrement fléchies. Lever les bras, légèrement fléchis jusqu'à l'horizontale. A la fin les paumes se retrouvent face au sol	1x20
12		Monter les poids en direction des épaules en dirigeant progressivement les paumes face à soi et en gardant les coudes collés au buste. Redescendre lentement en mouvement contrôlé	1x20
13		Monter les poids en direction des épaules en gardant les coudes collés au buste. A la fin les pouce sont dirigés vers soi. Redescendre en mouvement contrôlé	1x20
14		Le dos bien droit, un haltère dans la main en position marteau et le bras tendu au dessus de la tête. Descendre, le plus bas possible, l'haltère derrière la tête en gardant le coude pointé vers le plafond. Puis remonter et arrêter avant de tendre complètement le bras. Seul l'avant bras doit bouger pendant l'exécution du mouvement.	1x20
15		Garder le buste droit. Les bras sont plier, environ 90°. Monter les mains vers le ciel en tendant les bras. Redescendre en mouvement contrôlé	1x20
16		Au départ, ventre rentré, le bassin ne doit pas partir vers l'avant. Attention au placement des mains, pouce vers soi. Descendre le coccyx en direction du sol en fléchissant les bras et les jambes. Remonter en poussant avec les bras.	1x15
Abdominaux, Lombaires, Dorsaux, Pectoraux			
17		Les pieds et le bassin restent collés au sol, seul le haut du buste est en mouvement. Bien tenir la tête pour éviter les mouvements des cervicales	1x20
18		Le buste est collé au sol, seul les jambes sont en mouvement. Essayer de ramener les jambes perpendiculaires au buste	1x20
19		Le bassin reste collé au sol. Les mains sont derrière la tête. Toucher le genou avec le coude opposé	1x20
20		Le buste reste collé au sol. Seules les jambes et la partie supérieur du tronc est en mouvement	1x15
21		Positionner le ballon au niveau des hanches. En position haute, le corps reste droit	1x15
22		Garder le dos plat (comme une planche). Sur la pointe des pieds. Les bras sont légèrement plus espacés que la largeur d'épaules. Seuls les bras sont en mouvement.	1x10
23		Garder le dos plat (comme une planche). Sur la pointe des pieds. Les bras sont légèrement plus espacés que la largeur d'épaules. Seuls les bras sont en mouvement.	1x10
24		Garder le dos plat (comme une planche). Les bras sont légèrement plus espacés que la largeur d'épaules. Seuls les bras sont en mouvement. Remonter le buste jusqu'à toucher la barre	1x15