

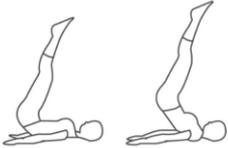
Document renforcement musculaire

Ce document vous permettra de varier avec celui fait par Youri. Les exercices ne sont pas les mêmes et permettent de changer et ne pas tomber dans une routine.

En revanche, le principe est toujours le même : vous pouvez faire 2 à 3 séries des 8 exos avec 45 secondes d'activités et 30 secondes de repos. Il faut donc compter 10min par série.

Si vous n'avez pas le temps pour 3 séries (30min), il vaut mieux faire 1 ou 2 séries (10min ou 20min) que 0 série ! Et si pour 1 série, c'est trop simple, voire pour 2 aussi, vous pouvez faire 1 minute d'exercices pour 15 secondes de repos !

Si vous ne comprenez pas certains exercices, n'hésitez pas à nous demander par message à Youri (06 30 93 43 41) ou à moi (07 83 26 64 13).

Exercices / Objectif Photos	Description	Muscle(s) travaillé(s)	Complexification
<p>Chandelle - Dynamique</p> 	<p>Allongé sur le dos, les bras le long du corps et les jambes tendues, Décollez le bassin du sol en allant chercher le plus possible vers le haut, Allez chercher le plus loin devant.</p>	<p>Grand droit</p>	<p>+ Tendez au max les jambes - Allez chercher moins haut</p>
<p>Toucher les talons alternés - Dynamique</p> 	<p>Sur le dos, genoux pliés et pieds à plat, Levez légèrement les épaules, Touchez alternativement vos chevilles avec vos mains.</p>	<p>Oblique droit et gauche</p>	<p>+ Toucher l'intérieur des chevilles ou le pied opposé. - Rapprochez les pieds de vos fesses</p>
<p>Nageur - Dynamique</p> 	<p>Allongé sur le ventre, bras et jambes tendus, Décollez les jambes et les mains opposées alternativement.</p>	<p>Lombaire</p>	<p>+/- Variez le nombre de répétitions dans le temps</p>
<p>Gainage V - Dynamique</p> 	<p>Allongé sur le dos, bras tendus derrière la tête et jambes tendues, Levez légèrement les épaules, Venez toucher vos jambes et vos bras</p>	<p>Grand droit</p>	<p>+ Levez le haut du dos aussi - Faire en statique (comme la photo)</p>
<p>Moutain climber - Dynamique</p> 	<p>Position planche, bras tendus, Ramenez alternativement vos jambes sous votre ventre.</p>	<p>Oblique droit et gauche</p>	<p>+/- Variez la vitesse d'exécution</p>

<p>Planche diagonale - Statique</p> 	<p>Position pompe, Levez la jambe et le pied opposés, Faire 15/20sec d'un côté puis l'autre.</p>	<p>Dorsaux</p>	<p>+ Tenez plus longtemps - Posez la main ou le pied</p>
<p>Marcher sur le dos - Dynamique</p> 	<p>Allongez sur le dos, bras long du corps, Levez les fesses au maximum, Faire des petits pas vers l'avant pour tendre les jambes et revenir.</p>	<p>Lombaire</p>	<p>+ Faire des plus petits pas -Ne pas chercher l'extension</p>
<p>Pompes - Dynamique</p> 	<p>Bras tendus, jambes tendues, Pliez les bras le long du corps, Remontez à la position de départ</p>	<p>Pectoraux Deltoïdes Triceps</p>	<p>+ Mettez les pieds sur une marche, - Posez les genoux au sol</p>