

OBJECTIF DE SÉANCE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE	DURÉE : 1H	SÉANCE CYCLE N° :1	N° DE PRATIQUANT :	Date :
Échauffement	Mobilité, échauffement articulaire, proprioception 15 min			

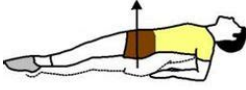
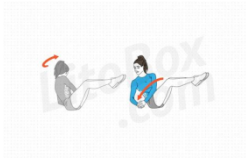
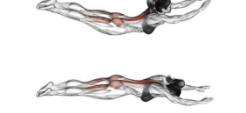
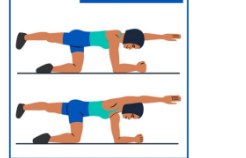
Première partie : Gainage

5 min d'effort et 2 min de récupération entre chaque série

dans une séance de gainage la récupération compte dans la séance, exemple : une séance de 28 min = 4x 5min + 2min

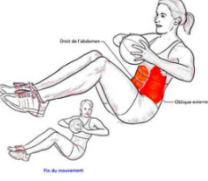
par contre le temps de ne peut pas dépasser la moitié du temps d'exercice récupération

Nom de l'exercice	Schéma	objectif	Muscles travaillés	Variante - dure + dure	Critères de réussite pour les deux séries : 25" effort 5" pour changer
planche		gainage statique	abdo grand droit	- poser le genou au sol + lever une main	alignement cheville genou épaule, deux avants bras au sol, coude à 90°
gainage latéral gauche		gainage statique	abdo oblique gauche	- lever le bras non utilisé + lever la jambe non utilisée	alignement cheville genou épaule, avant bras gauche au sol et perpendiculaire au reste du corps. Coude à 90°
gainage latéral droit		gainage statique	abdo oblique droite	- lever le bras non utilisé + lever la jambe non utilisée	alignement cheville, genou, épaule, avant bras droit au sol et perpendiculaire au reste du corps. Coude à 90°
parachutiste		gainage statique	lombaire	- rapprocher les mains de la tête + éloigner les mains de la tête	Seul le tronc est en contact avec le sol. la tête les jambes et les bras sont en l'air

gainage dorsal		gainage statique	dorsaux	- appui sur les mains bras tendu + lever une jambe	alignement cheville genou épaule, deux avant bras au sol, coude à 90°
cruch		gainage dynamique	abdo grand droit	variation du nombre de répétition dans le temps imparti pour - ou +	les épaules doivent se décoller du sol grâce à une contraction abdominale
kayak		gainage dynamique	abdo oblique	variation du nombre de répétition dans le temps imparti pour - ou +	aucun autre membre que les fesses ne doit toucher le sol, les mains doivent alternativement toucher le sol à gauche puis à droite
Superman dynamique		gainage dynamique	lombaire	variation du nombre de répétition dans le temps imparti pour - ou +	les jambes et les mains doivent se décoller du sol grâce à une contraction des lombaires
dos coordination opposée		gainage dynamique	dorsaux	variation du nombre de répétition dans le temps imparti pour - ou +	les coudes et les genoux opposés doivent venir se toucher puis s'étendre
pompe		gainage dynamique	biceps	variation du nombre de répétition dans le temps imparti pour - ou +	les épaules doivent descendre puis remonter grâce à la contraction des biceps, l'alignement cheville bassin épaule doit être conservé

Deuxième partie : Circuit training

circuit training 1 min d'effort 15 secondes pour changer d'exercice;
2 min de récupération entre chaque série

lancer de ballon contre un mur		gainage dynamique	abdo grand droit et oblique	- lancer doucement toujours face à soi + lancer fort et varier la direction des lancers	aucun autre membre que les fesses ne doit toucher le sol, il ne doit pas avoir de temps de pause entre les lancers
--------------------------------	---	-------------------	-----------------------------	--	--

corde à sauter		cardio + coordination	cœur et mollet	- avec des pauses + sans pose	la corde doit passer sous les pieds et au dessus de la tête les sauts doivent être pieds joints.
équilibre une jambe sur matériel instable		équilibre proprioception	équilibre proprioception cheville	- tenir la position + mouvement de jambe	garder une jambe en l'air et une jambe sur le matériel instable
pompe arrière		exercice de force haut du corps	biceps		
fente avec pieds arrière sur appuis		exercice force bas du corps	quadriceps	- sans poids + avec poids	garder le dos droit fléchir la jambe au sol à 90°, remonter verticalement
rolabola		exercice équilibre stabilité	proprioception, général	- s'aider d'un point fixe + faire des flexions plus ou moins grandes	ne pas faire toucher la planche au sol

Retour au calme	étirement 10 minute
-----------------	---------------------