

Séance de renforcement générale - 1

circuit d'échauffement = à faire deux fois		
	<i>Exercices</i>	<i>répétitions</i>
A	glute bridge	20 reps
B	air squat	15 reps
C	push-up (pompes)	10 reps (choisissez la variation qui vous convient)
D	world's greatest stretch	5 reps / jambe
E	corde à sauter	1 minute

Corps de séance

ordre	Forme	Nom des exercices	séries	Nombre de répétitions (reps)			Objectif(s)
				Niveau débutant	Niveau confirmé	Niveau expert	
1	circuit-training	fentes arrières (sans les haltères)	exo 1	10 reps/jambe	15 reps/jbe	20 reps/jbe	max de tours en 20 minutes de ces trois exercices
		moutain climber	exo 2	20 reps	30 reps	50 reps	
		superman	exo 3	10 reps/jambe	15 reps/jbe	20 resp/jbe	
	<i>récupération à la fin de l'exercice</i>				3 min		
2	circuit-training	single leg hamstring bridge	exo 1	6 reps/jambe	10 reps/jambe	15 reps/jambe	max de tours en 10 minutes de ces trois exercices
		gainage facial avec répulsions	exo 2	5 reps	8 reps	10 reps	
		fixateur des omoplates en YTWL	exo 3	3 x (Y+T+W+L)	5 x (Y+T+W+L)	8 x (Y+T+W+L)	
	<i>récupération à la fin de l'exercice</i>				3 min		
3		course à pied (ou vélo, rameur, roller, etc..)	série 1	15 min	20 min	30 min	ne pas s'arrêter de courir

Consignes générales

l'idée est de bouger, de s'aérer l'esprit tout en gardant la forme.

Consignes d'exécutions des exercices

Nom des exercices	Consignes
fentes arrières (sans les haltères)	le genou avant toujours dans l'axe de la pointe de pied. Le genou arrière dans l'axe de la pointe du pied arrière. Vous pouvez prendre des haltères en main pour durcir l'exercice
mountain climber	rentrez le ventre en contractant les abdos. Pensez à bien respirer pendant l'exercice. Plus l'exercice sera exécuté rapidement, plus l'exercice sera "cardio"
superman	rentrez le ventre pendant l'exercice. Faites des petits mouvements (petites oscillations) pour les répétitions.
single leg hamstring bridge	levez le bassin le plus haut possible. Contracter les fessiers et les abdos pour empêcher les fesses de rester en arrière.
gainage facial avec répulsions	rentrez le ventre et contracter les abdos et les fessiers pendant tout le mouvement. Les épaules doivent bouger le moins possible de haut en bas et de droite à gauche
fixateur des omoplates en YTWL	serrez vos omoplates le plus possible à chaque mouvement (y, T, W et L). Rentrez le ventre pendant le mouvement.
course à pied (ou vélo, rameur, roller, etc..)	plus vous irez vite, plus l'exercice sera difficile