

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Trêve Hivernale).

Les séances sont à faire le plus vite possible sans s'arrêter (si possible) et en respectant bien les mouvements (ne pas faire n'importe quoi) . Et noter sont temps !!

Semaine du 7 décembre au 13 décembre :

Séance 1 :

Dans l'ordre ,réaliser 25 Burpees , 15 pompes , 1min de gainage ... Série à faire 3 fois !

Temps de réalisation :

Séance 2 :

Dans l'ordre, réaliser 50 abdos , 1min de gainage , 50 ab-dos croisés , 1 min de gainage , 50 levées de fesse , 1min de gainage... Série à faire 3 fois !

Temps de réalisation :

Semaine du 14 décembre au 20 décembre :

Séance 3 :

Dans l'ordre, réaliser 75 Jumping jack, 25 Burpees , 60 Leg Levers , 1min de gainage ... Série à faire 3 fois !

Temps de réalisation :

Séance 4 :

Dans l'ordre, réaliser 20 pompes ouvertes , 50 Squats , 30 Situps... Série à faire 3 fois !

Temps de réalisation :

Semaine du 21 décembre au 27 décembre :

Séance 5 :

Dans l'ordre, réaliser 30 Burpees , 20 pompes , 1min de gainage ... Série à faire 3 fois !

Temps de réalisation :

Séance 6 :

Dans l'ordre, réaliser 60 ab-dos , 1min de gainage , 60 ab-dos croisés , 1 min de gainage , 60 levée de fesse , 1min de gainage... Série à faire 3 fois !

Temps de réalisation :

Semaine du 28 décembre au 3 janvier :

Séance 7 :

Dans l'ordre, réaliser 100 Jumping jacks, 20 Burpees , 60 Situps , 1min de gainage ... Série à faire 3 fois !

Temps de réalisation :

Séance 8 :

Dans l'ordre,réaliser 20 pompes ouvertes , 80 Squats , 60 Leg Levers... Série à faire 3 fois !

Temps de réalisation :

Semaine du 4 janvier au 10 janvier :

Séance 9 :

Dans l'ordre réaliser 30 Burpees , 20 pompes , 1min de gainage ... Série à faire 3 fois !

Temps de réalisation :

Séance 10 :

Dans l'ordre, réaliser 60 ab-dos , 1min de gainage , 60 ab-dos croisés , 1 min de gainage , 60 levée de fesse , 1min de gainage... Série à faire 3 fois !

Temps de réalisation :

Semaine du 10 janvier au 17 janvier :

A réaliser avant le vendredi :

Un footing de 40 min environ suivi de 30 Burpees , 50 Situps , 1min de gainage, 50 ab-dos croisés , 1min de gainage , 50 leg levers , 1min de gainage , 20 Burpees .

Temps de réalisation :

« REPRISE A LETTENBACH »

Jumping Jacks :



Début : Vous êtes debout avec les bras le long de votre corps et les jambes écartées.

Mouvement : Vous devez joindre vos mains derrière la tête tout en serrant les jambes.

Fin : Reprenez ensuite votre position de départ, une répétition est terminée, vous avez alors effectué 1 Jumping Jacks.

•Leg Levers :

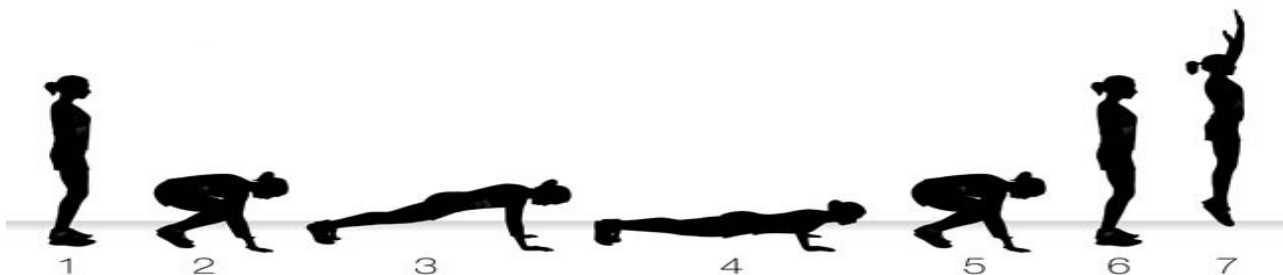


Début : Commencez en vous mettant couché avec les bras le long du corps et les jambes tendues.

Mouvement : Relevez vos jambes de 90° (Perpendiculaire au sol) sans bouger vos bras.

Fin : Quand vos jambes touchent le sol à nouveau, une répétition est terminée, vous avez alors effectué 1 Leg Levers.

•Burpees :



Début : Commencez en vous mettant debout. Les genoux, les hanches et les épaules doivent être bien droit.

Mouvement : Mettez vous accroupi et touchez le sol avec vos mains, puis reculez vos pieds pour vous mettre en position pompe. Faites toucher votre poitrine avec le sol. Remettez vous en place et d'effectuez un saut tout en formant une ligne verticale et en mettant les mains derrière la tête.

Fin : Quand vos pieds touchent le sol à nouveau, une répétition est terminée, vous avez alors effectué 1 Burpees.

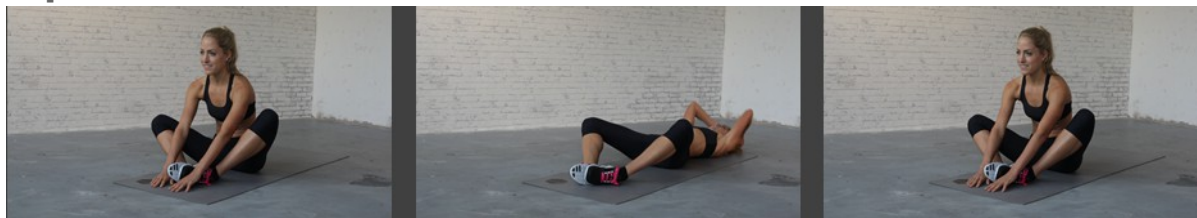
•Squats :

Début : Commencez en vous mettant debout .

Mouvement : Mettez vous accroupi jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles avec le sol tout en joignant vos mains devant vous.

Fin : Relevez vous et reprenez votre position de départ, une répétition est terminée, vous avez alors effectué 1 Squat.

•Situps



Début : Commencez en vous mettant assis en tailleur en touchant vos pieds .

Mouvement : Descendez jusqu'à ce que votre dos touche complètement le sol et tout en mettant vos mains derrière la tête.

Fin : Remontez en touchant vos pieds en reprenant votre position de départ, une répétition est terminée, vous avez alors effectué 1 Situps.

