

Séances musculation

Choisir une des séances proposées. Chaque semaine, prendre une séance différente jusqu'à ce qu'elles aient toutes été faites une fois

Séance 1

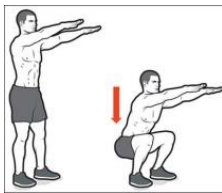
Echauffement :

Corde à sauter :

- 150 sauts pieds joints
- 50 sauts pieds droite
- 50 sauts pieds gauche

Renforcement musculaire :

Squats :

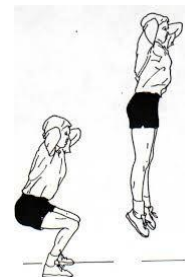


- 4 séries de 20 répétitions
- Prendre 1 objet dans les bras de 5-10 kg

Remarques : Pieds largeur de hanches / Squats complets → descendre le plus bas avant de remonter

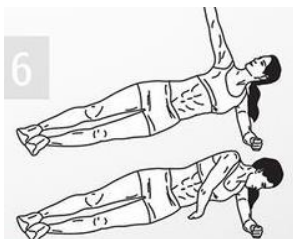
- Après chaque série, 6 squats jump le plus haut possible

1 minute de pause entre chaque série



Plank rotation :

- 4 séries de chaque côté (gauche et droite) de 45 secondes



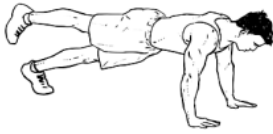
Remarques :

- Prendre un poids de 1kg dans la main
- Attention à faire le mouvement complet et pas trop rapidement

30 secondes de pause entre chaque série

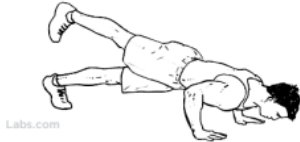
Raised-leg push-up

- 4 séries de 15 répétitions



Remarques :

- Le dos est bien plat, les fesses ne montent pas
- Alternier jambe droite et gauche



1 minutes de pause entre chaque série

Leg raise

- 4 séries de 30 répétitions



Remarque :

- Les jambes sont tendues et quand elles descendent elles ne touchent pas le sol



45 secondes de pause entre chaque série

Séance 2

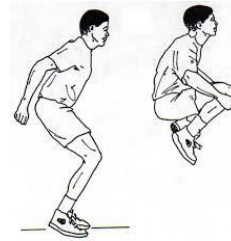
Echauffement :

Corde à sauter :

- 100 sauts du boxeur (alterner jambe droite et jambe gauche)
- 50 sauts écarts



- Finir avec 20 sauts genoux poitrine



Renforcement musculaire :

Gainage frontal sur balle :

- 4 séries de 45 secondes



Remarques :

Le dos est droit, les fesses ne montent pas

Les 45 secondes commencent dès que l'équilibre est trouvé

Si facilité, lever une jambe de façon alternative

45 secondes de pause entre chaque série

Fentes sautées :

- 4 séries de 20 répétitions en alternant jambe droite et jambe gauche
- Prendre un poids de 5 kg dans les mains

Remarques :

- Le dos reste toujours bien droit
- Le genou vient presque toucher le sol



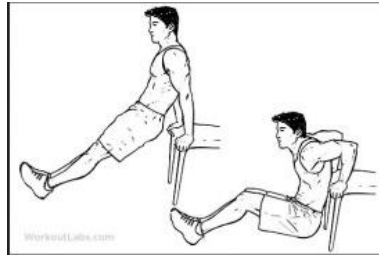
1 minute de pause entre chaque série

Triceps dips

- 4 séries de 30 répétitions

Remarques :

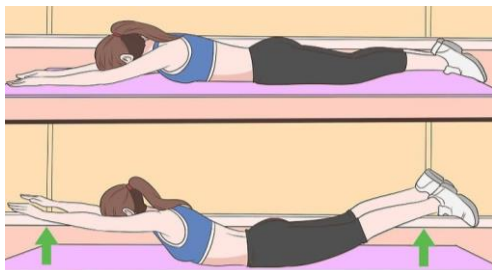
- Descendre jusqu'à ce que les coudes soient à 90°
- Les jambes sont tendues ou légèrement fléchies
- Possibilité de prendre un poids sur les genoux pour augmenter la difficulté de l'exercice.



1 minute de pause entre chaque série

Dorsaux :

- 4 séries de 30 répétitions



Remarque :

- L'important n'est pas d'aller vite mais de faire l'exercice correctement

30 secondes de pause entre chaque série

Séance 3

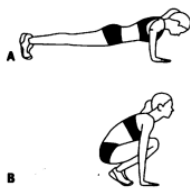
Echauffement :

Les 3 exercices ci-dessous sont à effectuer de la manière suivante :

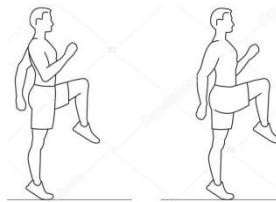
40" de travail puis 10" de pause avant de passer au 2^{ème} exercice, ainsi de suite.
Après le 3^{ème} exercice 1' de pause

→ Faire 3 fois le tour

Exercice 1



Exercice 2



Exercice 3



Plank jump (sans la pompe)

Montées de genoux

Burpee

Remarques :

- **Plank jump** : sauter pour passer accroupi
- **Montées de genoux** : Les genoux bien hauts

Renforcement musculaire :

Squats sur une jambe :

- 3 séries chaque jambe (6 séries au total) de 15 répétitions



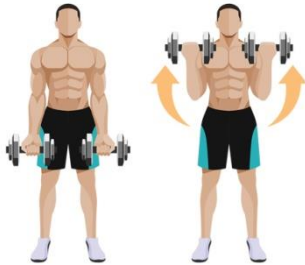
Remarques :

- Descendre à chaque fois le plus bas possible
- Dos bien droit
- Rester en équilibre pendant tout l'exercice (ne pas poser l'autre jambe avant la fin de la série).

Alterner jambe droite et gauche (la gauche est au repos quand on travaille la droite et inversement)

Biceps :

- 4 séries de 12 répétitions
- Prendre entre 4 et 6 kilos dans chaque main
→ **S'il n'y a pas d'haltère prendre un pack de boisson ou remplir un sac pour avoir le poids souhaité**



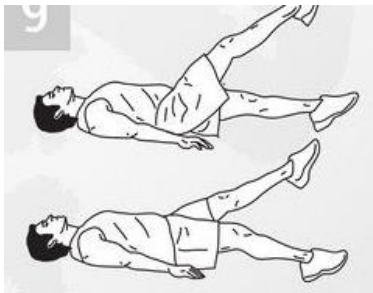
Remarques :

- Il n'y a que les bras qui bougent. Si on se penche en avant, c'est que la charge est trop importante.
- Les coudes sont collés au corps
- Le mouvement est complet comme sur le dessin (on descend jusqu'en bas et on monte jusqu'en haut)

1 minute de pause entre chaque série

Flutter Kicks :

- 5 séries de 80 répétitions (40 chaque jambe)



Remarques :

- Jambes tendues
- Les jambes/pieds ne touchent jamais le sol

45 secondes de pause entre chaque série

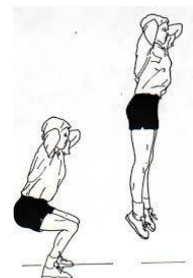
Wall sit :

- 4 séries de 1'30"



Remarques :

- Après chaque série, 6 squats jump le plus haut possible
- Les genoux sont à 90°
- Le dos est toujours appuyé contre le mur



1 minute de pause entre chaque série

Séance 4

Echauffement :

Les 3 exercices ci-dessous sont à effectuer de la manière suivante :

40" de travail puis 10" de pause avant de passer au 2^{ème} exercice, ainsi de suite.
Après le 3^{ème} exercice 1' de pause

→ Faire 3 fois le tour

Exercice 1



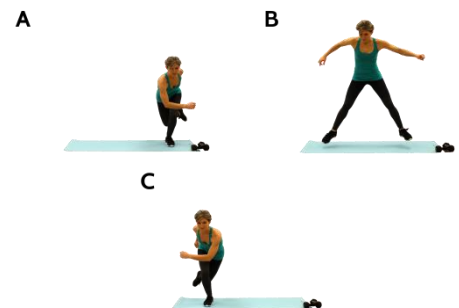
Hockey jump

Exercice 2



Power jack

Exercice 3



Pas de patineur

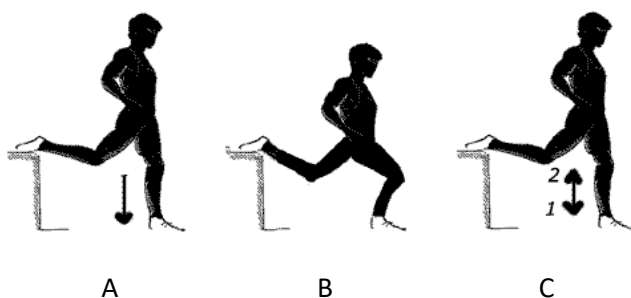
Remarques :

- **Hockey jump** : Les pieds sont joints, les sauts sont latéraux et on essaie de ne pas faire de pause
- **Power jack** : Quand on ouvre les jambes, on descend en fléchissant les jambes à 90°
- **Pas de patineur** : Chercher la hauteur et raccourcir au maximum le temps entre chaque saut. Essayer de ne pas faire de pause

Renforcement :

Fentes en équilibre :

- 4 séries de 12 répétitions
- Descendre en semi (B), tenir pendant 7 secondes. Après les 7 secondes, descendre en flexion complète et remonter (C).



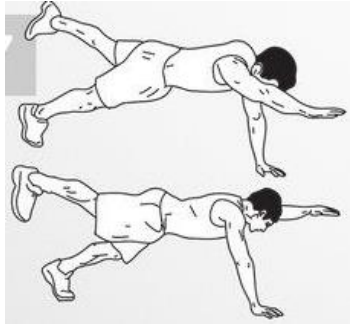
Remarques :

- Garder le dos bien droit
- Bien se gainer pour garder l'équilibre

1 minute de pause

Alt plank leg/ arm raises

- 4 séries de 40 répétitions
- Alternier jambe gauche/ bras droit et jambe droite bras gauche

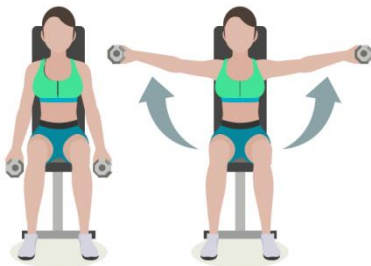


Remarques :

- Le dos bien plat et les fesses ne montent pas
- Le pied est levé jusqu'à la hauteur de la hanche et la main jusqu'à la hauteur de l'épaule
- **Il n'y que les jambes et les bras qui bougent, le tronc doit être gainé et on ne doit pas voir de rotation.**

Epaules :

- 4 séries de 12 répétitions
- Prendre 2 à 4 kg suivant la facilité
- Lever les bras à hauteur d'épaule (B) et maintenir la position 5" avant de redescendre (A)



A

B

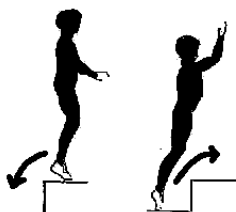
Remarques :

- Garder le dos bien droit
- Possibilité de faire l'exercice debout

1 minute de pause entre chaque série

Sauts pieds joints :

- 4 séries de 16 répétitions



Remarques :

- Départ en hauteur (hauteur de 50 cm environ)
- Sauter pieds joints en arrière et remonter pieds joints.
- **Le temps au sol doit être le plus court possible**

2 minutes de pause entre chaque série