

Préparation physique – Niveau Confirmé

- 4' d'échauffement articulaire avec 5 rotation lentes horaire puis antihoraire de la tête, épaules, coudes, poignets, colonne, bassin, genoux, chevilles. 10 Grandes rotations de bras de chaque côté, 5 grandes ouvertures de jambe de chaque côté
- 2' échauffement cardiaque et musculaire : course sur place, pompes, burpees, jumping-jacks -->



Bloc bras à faire 2x (16') :

- 2x 10 à 20 pompes
- 2x 10 à 20 dips ----->
- 6x (4 rotations d'un poids de 3 à 5 kg autour de la tête + extension au dessus de la tête) ----->
- 50 Biceps avec un poids de 2 kg (bouteille) par bras
- 2x15 Soulevé de poids (2 à 5 kg) en équilibre sur 1 jambe ----->
- 2x10 Oiseau avec 1 à 2 kg par bras



Bloc jambes à faire 2x (12') :

- 1' de chaise
- 30 fentes, en alternant la jambe droite et gauche ----->
- 2x20 montées sur les mollets, sans plier les genoux, 1 jambe après l'autre
- 30 squats sumo ----->
- 2x 20 sec de serrage fort d'une fitball / gros coussin entre les jambes
- 30 squats normaux avec 1 extension max tous les 5 squats



Bloc gainage (14') :

3x

Récup' = 1' entre chaque bloc, pas de récup' dans le bloc

30 sec abdos « corde »	
30 planche ventrale (enlever 1 ou 2 appuis si c'est trop facile)	
30 sec abdos « battements »	
30 planche costale	
30 sec abdos	
30 sec planche costale	
30 sec abdos « twists »	
30 sec planche dorsale (lever une jambe si c'est trop facile)	

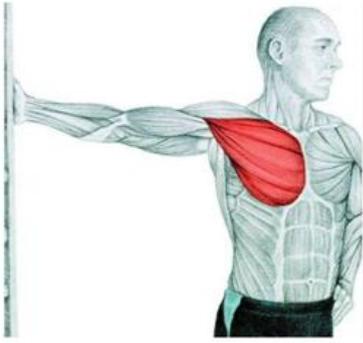
Notice abdos

- « corde » : allongé sur le dos, jambes repliées, mimer le fait d'aller attraper une corde le plus haut possible, une main après l'autre, en expirant à chaque montée de bras
- « battements » : allongé sur le dos, mains sous les fesses, petits battements de jambes au ras du sol
- « athlète » :  
- « twists » : avec un poids de 2 à 5 kg, effectuer des rotations du buste en amenant le poids de chaque côté  

NB : tous ces exercices peuvent être réalisés à vitesse « normale » ou très lente en expirant à fond pour travailler les muscles profonds

ETIREMENTS DE BASE (2x30 sec)

PECTORAUX



GRANDS DORSAUX



TRICEPS



CHAINE POSTERIEURE



ABDOMINAUX



ASSOUPLISSEMENT EPAULES



- SOUFFLER

- NE PAS ALLER DANS LA DOULEUR

- ETRE PROGRESSIF

