



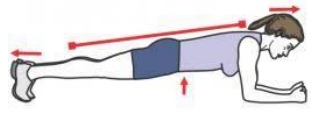

# Renforcement Musculaire

## Bloc long







### Bloc 1 : A faire 2 fois : Renforcement Musculaire des membres inférieurs

1' de squat	1' de chaise	1' de fentes avant alternées	récupération
			1 minute 15


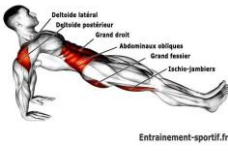




### Bloc 2 : A faire 2 fois : Gainage

Gainage ventral extension des bras en alternance Série 1 : 1'	Gainage latéral droit, bras tendu/ jambe supérieur en mouvement Série 1 :45''	Gainage ventrale avec ouverture/fermeture des jambes Série 1 : 1'	Gainage latéral gauche, bras tendu/ jambe supérieur en mouvement Série 1 :45''	Récupération
				1 minute 15

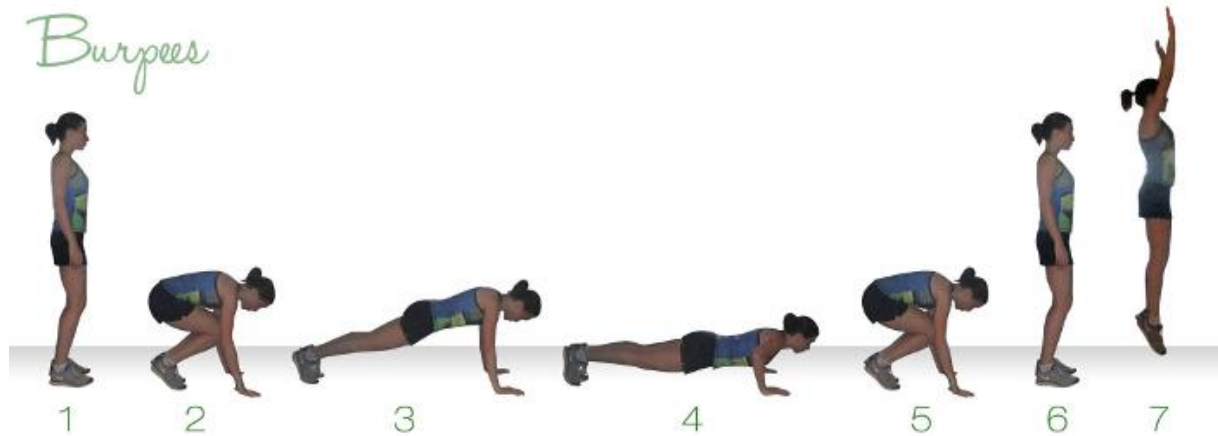
## Bloc 3 : Abdominaux enchaînés 30'' par exercices

<b>Obliques en allant chercher les talons</b>	<b>Jambes tendues en ciseaux</b>	<b>Coudes/genoux alternés pieds aux sols contrairement à l'image</b>	<b>Flexions/extensions Des jambes (contrairement à l'image, flexion des genoux sur le retour)</b>	<b>Crunch classique</b>	<b>Coudes/genoux alternés pieds décollés avec extension de la jambe opposé</b>
					

## Bloc 4 : Renforcement du dos, à faire 2 fois

<b>Gainage dorsal bras/jambes tendues dynamique</b>	<b>Gainage dorsal, bassin haut, avec montées des genoux alternés</b>	<b>Monter de bassin sur la jambe droite</b>	<b>Monter de bassin sur la jambe gauche</b>	<b>Gainage dorsal bras écartés dynamique</b>
	<p><b>Gainage dorsal en appuis jambes et bras tendus</b></p>  <p><small>Entrainement-sportif.fr</small></p>	<p>1</p>  <p>2</p> 		

**Bloc 5 : 2' de Burpees sans pause récupération :1'15 avant le bloc 6 (vous pouvez supprimer l'étape 4 des pompes si vous voulez)**



**Bloc 6 : 3 x 45'' de fentes sautées Récupération : 30'' entre les séries**

