

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE GÉNÉRAL

Débutant

**3 À 4 TOURS SELON NIVEAU  
EXERCICES 20" / RÉCUPÉRATION 10"**

### Le principe :

Enchaînez tous les exercices en respectant 20", temps pour réaliser l'exercice et 10" de récupération pour changer d'exercice.

Vous pourrez adapter le temps de travail et de récupération ainsi que le nombre de tours selon votre niveau et selon votre forme du moment.

Préparez votre matériel avant de débiter votre séance.

Vous pourrez réaliser cette séance deux à trois fois par semaine durant deux à trois semaines en augmentant le temps de réalisation des exercices à 30", puis à 40" avant de passer à la séance du niveau supérieur.

Bon courage.

### Échauffement :

- 5 minutes de jogging sur place, balcon ou jardin plus 10' de vélo d'appartement ou de home trainer, si possible.
- Mobilité articulaire de la ceinture scapulaire en faisant 10 grands moulinets de bras en avant et 10 grands moulinets en arrière.
- 5 flexions / extensions des jambes (squat).
- 5 grandes respirations complètes et profondes.

### 1 CHAISE ROMAINE

Chaise 90°



### 2a POMPES

Pompe en haut



Pompe en bas



### 2b POMPES SUR GENOUX

Pompe en haut genoux sol



Pompe en bas genoux sol



### 4 SQUAT, FLEXIONS /EXTENSIONS JAMBES

Squat haut/bas

### 3 GAINAGE PLANCHE VENTRALE

Gainage ventral



### 5 ÉLÉVATIONS LATÉRALES AVEC BOUTEILLES OU POIDS

Élévations latérales



### 6 GAINAGE COSTAL DROITE

Gainage costal



### 7 CORDE À SAUTER

### 8 DIPS, FLEXIONS/EXTENSIONS BRAS SUR BANC OU MARCHÉ

Dips haut

Milieu

Bas



### 9 GAINAGE COSTAL GAUCHE

### 10 ROTATEURS EXTERNES AVEC BOUTEILLES OU ÉLASTIQUE

Rotateurs externes



Fin de la séance, 10' d'étirements et de relaxation en se concentrant sur la respiration.