

# Fiche exercices

## Travail renforcement musculaire/gainage



### Exercices statiques :

5 X 30" entrecoupé de 30" de récup : semaine 1 - 2

5 X 45" entrecoupé de 30" de récup : semaine 3 - 4



**Gainage ventral**



**Gainage costal**



*Faire une fois chaque situation - Pour le gainage costale faire une fois à droite, une fois à gauche*

### Exercices dynamiques :

3 séries de 5 exercices X 10 répétitions et 1' de récup entre les séries - semaines 1 - 2

3 séries de 5 exercices X 15 répétitions et 1' de récup entre les séries - semaines 3-4



**Pompes sur genoux**

*Ne pas casser sa nuque en appuyant avec ses mains, privilégier de mettre les mains sur la poitrine ou le long du corps à plat.*



**Crunch inversé**



*Enchaîner les 5 exercices sans repos en effectuant 10 répétitions (puis 15). A la fin de la série, faire 1min de repos et recommencer... Faire 3 séries.*

# Tonification complète sans matériel

## 12 exercices



Fentes sautées **11**



Gainage costal **12**



Pompes sur genoux **1**



Soulevé de fesses **10**



**2** Crunch inversé

### Circuit Training

30" effort 30" repos

2' repos inter-série

Faire de 1 à 5 séries



**9** Crunch-abdos croisé



**3** Burpee



**8** Mountain climber



**4** Ciseau costal



**7** Jumping jack



**6** Gainage ventral

**5**



Double crunch



# ETIREMENTS

Intégrer au minimum 10 minutes d'étirements de l'ensemble du corps, à la fin des entrainements. Piocher dans vos connaissances des étirements et maintenez chaque posture 30 secondes ou plus (mais pas moins) pour escompter un résultat concret. Ne forcez pas ! Un étirement doit se faire sans douleur. Pensez à votre respiration lors de ces exercices : elle doit être lente et ventrale. Prenez ce moment comme un instant de détente et de relaxation.

## les membres inférieurs

arrière



ischios jambiers  
en rotation



ischios  
(consignes: pointe de pied  
vers soi, dos droit)



ischios

arrière



fessiers



fessiers



mollets

avant



quadriceps



quadriceps  
(consignes: serrer les fesses)



psaos  
(haut de l'avant cuisse)

côté



adducteurs  
(intérieur adducteurs)



couturiers  
(extérieur des cuisses)



couturiers