

Entrainement Sportif Renforcement musculaire

Matériel : un tapis ou une serviette, une bouteille d'eau ou des petites hatères (ou lests)

Echauffement articulaire - > Répétez le bloc d'exercices jusqu'à épuisement -> finir par un étirement des muscles sollicités

Squat latéral

Effectuez une flexion de jambe en mettant le poids du corps sur une seule jambe Revenez à la position initiale et changez de jambe, Poids du corps dans les talons

Effectuer 3 séries de 30 répétitions, 10 sec de récupération entre chaque série



gainage latéral

Bras tendu sous l'épaule (main à 45°), soulevez vos hanches jusqu'à l'alignement des chevilles à la tête, en passant par le bassin. Travail de gainage en position statique

option + : élévation de la jambe Supérieure

Alterner de coté toutes les 30 Sec, 3 fois de chaque coté.



élévation frontale

Pieds largeur bassin, dos droit, abdos serrés. bras légèrement arqués Travail d'élévation des poids (bouteilles d'1L) depuis l'axe pivot de l'épaule, le tout vers l'avant.

20 répétitions en dynamique + 30 secondes en statique. 3 séries sans pause