

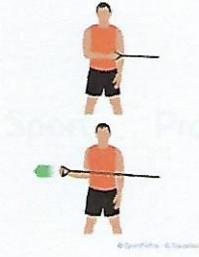
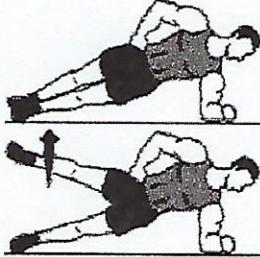
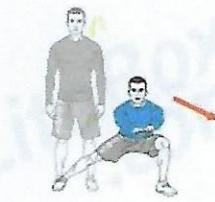
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT
Semaine 6

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>RENFO Echauffement dév. articulaires + 3 tours 10 Situps 4 fentes en rotation 30" superman</p> <p>Renfo 4 tours 45" gainage actif 45" chaise 45" gainage sur le dos 1' pause</p> <p>Circuit-training 15min <i>Le plus de tours possible</i> 20 talon-fesses 15 Jumping-jack 10 gainages épaules 5 Burpees</p>	<p>ETIREMENTS</p> <p>RENFO Echauffement dév. articulaires 3 tours 30" Montées genoux 30" gainage en T 30" pont</p> <p>Cardio 5 tours - 3'pause - 5 tours 45" travail - 15"recup Corde à sauter ou sauts par-dessus un objet Mettre du rythme!!</p> <p>Circuit-training 3 tours 45"travail - 15"recup Gainage croisé Pompes squats Gainage en T Fentes Gainage dos</p>	<p>ETIREMENTS</p> <p>RENFO Echauffement dév. articulaires 3 tours 6 Jumping-Jacks 12 gainages épaules 30" chaise</p> <p>3 x 20 répétitions/exos - 30" pause en chaque 20rep Monter 1 pied T3-3-3 (alterne Droit et Gauche) Gainage en T Situps</p> <p>Circuit-training 9min (le plus de tours possible) 12 fentes arrières 12 gainages épaules 12 squats 6' pause 6min (le plus de tours possible) 8 fentes en marchant 8 gainages épaules 8 squats sautés sur place 3' pause 3min (le plus de tours possible) 6 fentes 6 gainages épaules 6 bonds le plus loin possible devant</p>	<p>ETIREMENTS</p>	<p>RENFO Echauffement dév. articulaires 3 tours 6 Jumping-Jacks 12 gainages épaules 30" chaise</p>	<p>ETIREMENTS</p>	<p>REPOS</p> <p>Jours de repos permutable avec un autre selon vos besoins</p>

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Semaine 7

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>RENFO</p> <p>Echauffement dév. Articulaire + 3 tours 30" saut surplace 10 gainages épaules 10 relevés de bassin</p> <p>Renfo 3 tours 30" chaise + 5 squats 30" pause 2' gainage en rotation 30" pause</p> <p>Circuit-training 15min</p> <p><i>Le plus de tours possible</i> 10 montées de genoux 10 fentes latérales 10 talons fesses 10 gainages actif</p>	<p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p> <p>RENFO</p> <p>Echauffement dév. Articulaire 3 tours 30" Jumping-jack 10 gainage en T 30" pont</p> <p>Cardio 5 tours - 3'pause - 5 tours 45" travail - 15"recup Corde à sauter ou sauts par-dessus un objet Mettre du rythme!!</p> <p>Circuit-training 3 tours 45"travail - 15"recup Gainage côté Droit squats Gainage côté Gauche Fentes Gainage en T relevés de bassin</p>	<p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p> <p>RENFO</p> <p>Echauffement dév. Articulaire 3 tours 6 Jumping-Jacks 12 gainage épaules 6 fentes en rotation</p> <p>Renfo 6 tours 20" gainage normal + 10" gainage côté (je change de côté à chaque tour)</p> <p>6 tours 20" fentes + 10" squats</p> <p>Circuit-training 15min</p> <p>Je commence à 2 répétitions par exercice puis je rajoute 2 répétitions à chaque fois Ex : 1er Tour : 2-2-2-2, 2nd Tour : 4-4-4-4, 3ème Tour : 6-6-6-6, ...</p> <p>Jumping-jacks Gainages épaules Relevés de bassin squats</p>	<p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p> <p>RENFO</p> <p>Echauffement dév. Articulaire 3 tours</p> <p>Renfo 6 tours 20" gainage normal + 10" gainage côté (je change de côté à chaque tour)</p> <p>6 tours 20" fentes + 10" squats</p> <p>Circuit-training 15min</p> <p>Je commence à 2 répétitions par exercice puis je rajoute 2 répétitions à chaque fois Ex : 1er Tour : 2-2-2-2, 2nd Tour : 4-4-4-4, 3ème Tour : 6-6-6-6, ...</p> <p>Jumping-jacks Gainages épaules Relevés de bassin squats</p>	<p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p> <p>RENFO</p> <p>Echauffement dév. Articulaire 3 tours</p> <p>Renfo 6 tours 20" gainage normal + 10" gainage côté (je change de côté à chaque tour)</p> <p>6 tours 20" fentes + 10" squats</p> <p>Circuit-training 15min</p> <p>Je commence à 2 répétitions par exercice puis je rajoute 2 répétitions à chaque fois Ex : 1er Tour : 2-2-2-2, 2nd Tour : 4-4-4-4, 3ème Tour : 6-6-6-6, ...</p> <p>Jumping-jacks Gainages épaules Relevés de bassin squats</p>	<p>REPOS</p> <p>Jours de repos permutable avec un autre selon vos besoins</p>	

<p>ROTATEURS EXTERNES</p>		<p>Avec un élastique solidement fixé (poignée de porte), effectuez des rotations vers l'extérieur bien contrôlées sur chaque bras. Gardez toujours le coude collé au corps et restez bien droit</p>
<p>TIRAGE ELASTIQUE</p>		<p>Le dos bien droit, prenez chaque bout de la bande élastique dans les mains. Tendez les bras en avant (l'élastique est à peine sous tension), pieds largeur des épaules et genoux légèrement pliés pour la stabilité. Tirez vers l'arrière en rapprochant vos omoplates l'une de l'autre. Les bras longent le corps et le dos reste droit.</p>
<p>GAINAGE CÔTÉ ACTIF</p>		<p>À partir de la position « Gainage sur le côté », on vient lever la jambe extérieure de quelques centimètres. On tient la position 5 secondes et on revient dans la position initiale. ATTENTION on maintient un alignement parfait entre les jambes, le bassin et le tronc durant toute l'exécution de l'exercice.</p>
<p>FENTES LATÉRALES</p>		<p>Debout, pieds de la largeur des hanches, mains le long du corps : Faites un grand pas latéral d'un côté puis on fléchit jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol (l'autre jambe est tendue). Le dos reste droit et les fesses en arrière. Revenez en position initiale en poussant sur la jambe pliée (l'autre jambe reste toujours tendue). Puis on change</p>