

SEANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE SEMAINE DU 16 au 22 MARS - Florence Bar, CAS EANM CAM
--

A faire 2 à 3 fois cette semaine

Travailler en musique, ce sera plus sympa !

ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Tourner chaque articulation une dizaine de secondes :

- poignets
 - coudes
 - épaules
 - bassin
 - genou
 - chevilles
 - cou
-
- Faire 20 montées de genoux
 - Faire 20 talons fesses
 - Faire 20 jambes tendues

Pour les coureurs : possibilité d'ajouter exercices de corde à sauter : 3x30 sec (pieds joints) - et de réitérer ça après chaque bloc d'exercices.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Matériel utile :

- la 1^{ère} marche d'un escalier
- une chaise
- un mur
- un tapis de sol
- une bouteille d'eau

Séance : 3x(10x30"-30") R 2min

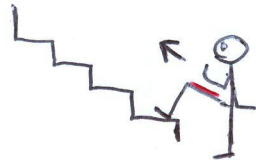
Durée du travail : 30 sec

Durée de la récupération entre les exercices : 30 sec

La Grande récupération entre les séries de 10 blocs : 2min

Consigne pour tous les exercices : on se positionne correctement, on expire à l'effort, on retient le périnée vers le haut et on rentre le nombril dans sa colonne vertébrale à l'effort.

Ex 1 : monter la 1^{ère} marche comme un step (jambe droite, jambe gauche) - 30"



Ex 2 : faire une chaise contre le mur (posture : dos bien droit, les pieds sous les genoux, les fesses au niveau des genoux) - 30"



Ex 3 : assis sur une chaise, monter les genoux alternativement sans poser les pieds au sol (veuillez à bien retenir le périnée pour préserver le dos) - 30"



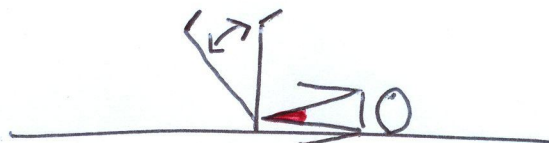
Ex 4 : FESSIERS : Debout derrière la chaise qu'on peut tenir, effectuer des ouvertures de jambes (jambe droite puis jambe gauche) - 30"



Ex 5 : ABDOS : au sol, dos au sol, effectuer des pistons - 30"



Ex 6 : ABDOS : au sol, dos au sol, effectuer des jambes tendues - 30"



Ex 7 : ABDOS : au sol, si vos épaules vous le permettent, faire la planche et maintenir la position le temps indiquer - 30"



Ex 8 : FESSIERS : si vos épaules vous le permettent, soyez en appui sur les avant-bras et faites le mouvement d'équerre (le temps indiqué sur chaque jambe), sinon faites le mouvement sur le côté pour préserver vos épaules. - 30"



Ex 9 : FESSIERS : sur le dos, faites des montées de bassins en contractant les fessiers à la montée - 30"



Ex 10 : MONTEES DE GENOUX : sans sauter et pour les coureurs en sautant - 30"



Réaliser 3 fois cet enchaînement de 10 exercices après 2 min de récupération et d'hydratation.

ETIREMENTS

Etirer progressivement avec une expiration longue pendant 30 sec et faites-le 2 fois pour chaque muscle.

1) Mollets



2) Isquio-jambiers



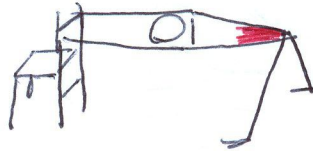
3) Quadriceps



4) Adducteurs



5) Lombaires/dos



6) Epaules/bras



Bonnes séances ! A la semaine prochaine,

Florence