

Programme de renforcement musculaire

Semaine 1

Circuit à réaliser 5 fois de suite

- 1/ 20 demi-squats
- 2/ 45 secondes de gainage ventral : position de la planche
- 3/ 20 pompes
- 4/ 20 abdos crunch
- 5/ 1 mn de gainage oblique (changer de coté au bout de 30 secondes)

Semaine 2

Circuit à réaliser 3 fois de suite

- 1/ 20 demi-squats puis 30 secondes de montée de genou sur place en rythme
- 2/ 45 secondes de gainage ventral : position de la planche
- 3/ 20 pompes
- 4/ 20 abdos crunch
- 5/ 1 mn de gainage oblique (changer de coté au bout de 30 secondes)

Semaine 3

Circuit à réaliser 1 fois

- 1/ 4 séries de (30 demi-squats + 15 mètres aller-retour en pas chassés jambes demi-fléchies)
- 2/ 4 séries de (1mn de gainage ventral + 15 secondes de montée de genou sur place en rythme)
- 3/ gainage oblique 45 secondes de chaque coté
- 4/ 4 séries de (30 secondes de chaise contre mur ou arbre + 15 secondes de regroupement des genoux a la poitrine avec 1 seul rebond)

Semaine 4

Circuit à réaliser 2 fois

- 1/ 4 séries de (30 demi-squats + 15 mètres aller-retour en pas chassés jambes demi-fléchies)
- 2/ 4 séries de (1mn de gainage ventral + 15 secondes de montée de genou sur place en rythme)
- 3/ gainage oblique 45 secondes de chaque coté
- 4/ 4 séries de (30 secondes de chaise contre mur ou arbre + 15 secondes de regroupement des genoux a la poitrine avec 1 seul rebond)