

Programme de renforcement musculaire

Phase 1



SECTION MUSCULAIRE en CIRCUIT

		DATE																			
No jambes 	S R C T R	1 x																			
		30 sec																			
		0	NOTES:																		
No jambes 	S R C T R	1 x																			
		30 sec																			
		0	NOTES: monter et desc. pendant les 30 secondes en gardant les fesses serrées plus facile en plaçant les pieds plus écartées																		
No dos stabilization 	S R C T R	1 x																			
		30 sec																			
		0	NOTES: garder l'équilibre, la nuque et les épaules appuyées plus facile en plaçant les pieds plus écartées																		
No dos Alternate 	S R C T R	1 x																			
		30 sec																			
		0	NOTES: garder la posture durant 30 secondes puis alterner les membres																		
No pec 	S R C T R	1 x																			
		30 sec																			
		0	NOTES: monter et descendre pendant les 30 secondes																		
No abdo 	S R C T R	1 x																			
		30 sec																			
		0	NOTES:																		
No abdo 	S R C T R	1 x																			
		30 sec																			
		0	NOTES: monter et descendre de chaque côté pendant les 30 secondes																		
No abdo Keep position 	S R C T R	1 x																			
		30 sec																			
		0	NOTES: garder la posture durant 30 secondes plus facile de tenir la position sur les gx et plus dur sur les pieds																		
No stabilisateur stabilization 	S R C T R	1 x																			
		30 sec																			
		0	NOTES: garder la posture durant 30 secondes plus difficile en soulevant les deux pieds en même temps																		
No stabilisateur Stabilization 	S R C T R	1 x																			
		30 sec																			
		0	NOTES: garder la posture durant 30 secondes placer les genoux et les mains le plus éloignés sur le ballon																		

S = SERIE R = REPETITION C = CHARGE T = TEMPO R = REPOS