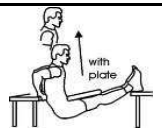
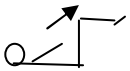
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EXERCICES		CONSIGNES	Période N°1		Période N°2		Période N°3	
			du 13 au 26 / 07	récupération	du 27 / 07 au 09 / 08	récupération	du 10 / 08 au 23 / 08	récupération
	Corde à sauter	Garder les jambes tendues, "travail du pied"	6 séries de 30"	30" entre chaque série	6 séries de 30"	30" entre chaque série	6 séries de 30"	30" entre chaque série
	Pompes	La poitrine doit toucher le sol, attention de ne pas cambrer le dos.	5 séries 60% du maximum de pompes exp si 20 pompes , 60% = 12 pompes	1min30 entre chaque série	5 séries 70 % du maximum de pompes	1min30 entre chaque série	5 séries 70 % du maximum de pompes	1min30 entre chaque série
	Dips (avec chaises ou bancs)	Contrôler la descente, les épaules doivent être à même hauteur que les coudes , puis remonter	5 séries de 6 dips	1 minute entre chaque série	5 séries de 8	1 minute entre chaque série	travail en pyramide 5 séries (6- 7 - 8 - 9 - 10)	1 minute entre chaque série
ABDOMINAUX			4 séries de (5 X abdos inf. + 5 x abdos sup. + 5 x obliq. à droite + 5 x obliq. à gauche) entre les séries	1 minute de récupération	5 séries de (5 X abdos inf. + 5 x abdos sup. + 5 x obliq. à droite + 5 x obliq. à gauche) entre les séries	1 minute de récupération	6 séries de (5 X abdos inf. + 5 x abdos sup. + 5 x obliq. à droite + 5 x obliq. à gauche) entre les séries	1 minute de récupération
inférieurs	allongé sur le dos, bras le long du corps, jambes croisées. Soulevez le bassin et monter les genoux le + haut possible.Garder le milieu du dos au contact du sol. Décoller le mouvement uniquement au niveau des lombaires							
supérieurs 	allongé sur le dos, jambes à 90°(afin d'avoir le bassin toujours en contact avec le sol), bras légèrement levés (hauteur mi cuisse). Décoller légèrement les épaules.							
obliques	allongé sur le dos, 1 jambe fléchie, l'autre fléchie talon posé sur le genou (les pointes de pieds relevées). Passer les 2 bras du côté de la jambe relevée et effectuer des tirades de bras en décollant les épaules. Attention il faut garder le bassin plaqué au sol, rentrer le nombril.							
	CHAISE	Dos plaqué contre un mur et jambes à 90°	5 séries de 30"	1 minute entre chaque série	5 séries de 30"	1 minute entre chaque série	5 séries de 30"	1 minute entre chaque série

MON MAXIMUM DE POMPES :……..……..à 60%.....à70%.....