

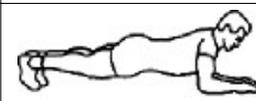
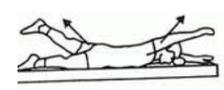
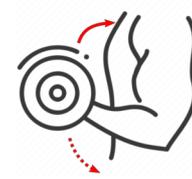
# Séance renforcement musculaire

## Fiche n°1 : « REPRISE »

### Printemps 2020



Prévoir un échauffement (10 à 15' de footing, home trainer, rameur...) ou une séance légère auparavant  
 Durée : de 30 minutes à 1h en répétant plusieurs séries des exercices ci-dessous.

			<b>U12 U13</b>	<b>U14 U15</b>	<b>U16+</b>	
1	Abdos	Chandelle Plier les jambes pour monter et descendre Descendre <u>doucement</u> sans creuser le dos	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	
2	Dorsaux	Avion (normal) Sur le ventre, décoller les bras-épaules et genoux	<b>45sec</b>	<b>1min</b>	<b>1min</b>	
3	Bras	Pompes avant	<b>3-7</b>	<b>5-10</b>	<b>7-15</b>	
4	Abdos	Montées de buste Pieds non tenus Mains derrière la tête	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	
5	Dorsaux	Sur le ventre, se taper dans les mains 3 appuis : tête, bassin, pieds	<b>30sec</b>	<b>45sec</b>	<b>45sec + halt.</b>	
6	Bras	Scapulaire Assis contre un mur, bras tendus, les 2 en même temps Environ 20cm entre le haut et le bas	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	
7	Abdos	Bras en croix Ne pas toucher le sol avec les jambes Ne pas décoller les épaules	<b>8 de chaque côté</b>	<b>10 de chaque côté</b>	<b>15 chaque côté</b>	
8	Dorsaux	Avion, bras tendus devant	<b>30sec</b>	<b>30sec</b>	<b>45sec</b>	
9	Bras	Pompes arrières	<b>15-20</b>	<b>25</b>	<b>30-35</b>	
10	Abdos	Gainage Rester bien aligné	<b>30sec</b>	<b>45sec</b>	<b>1min</b>	
11	Dorsaux	Bras – jambe opposés	<b>30sec chaque côté</b>	<b>30sec chaque côté</b>	<b>30sec chaque côté</b>	
12	Bras	Biceps Dos au mur, monter vite, descendre doucement Les épaules ne bougent pas	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	

Pour les exercices 6 et 12, prévoir deux haltères de 2kg environ (une bouteille d'eau de 1,5L à 2L peut faire l'affaire).

Se concentrer pour réaliser les exercices correctement, plutôt que de les faire trop vite.

Bien enchaîner les exercices (pas plus de 20sec d'arrêt), et faire une **pause de 3min entre les séries** (faire des étirements, se suspendre à une barre genoux relevés...).