

# Séance renforcement musculaire

## Fiche n°2 : « EN RYTHME »

### Printemps-Eté 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.

Consigne : prévoir un chrono ou une application pour faciliter le décompte. Les exercices doivent être dynamiques (pour les exercices en mouvement), mais toujours avec une bonne technique.

- U12-U13 : 20 secondes effort – 20 secondes récup
- U14-U15 : 30 secondes effort – 30 secondes récup
- U16+ : 30 secondes effort – 20 secondes récup

1	Abdos	Gainage (garder le corps bien aligné) Enchaîner montée sur les mains et descentes sur les coudes	
2	Abdos	Montées de buste Pieds non tenus Mains derrière la tête	
3	Abdos	Chandelle Plier les jambes pour monter et descendre Descendre <u>doucement</u> sans creuser le dos	
4	Dorsaux	Avion (normal) Sur le ventre, décoller les bras-épaules et genoux	
5	Dorsaux	Sur le ventre, se taper dans les mains 3 appuis : tête, bassin, pieds	
6	Bras	Scapulaire Assis contre un mur, bras tendus, les 2 en même temps Environ 20cm entre le haut et le bas	
7	Bras	Pompes avant Pour les U15 et + : surélever les pieds avec un petit banc par exemple	
8	Jambes	Sauts verticaux Bien descendre les fesses proches du talon et décoller haut	
9	Abdos	Gainage sur le côté (une fois de chaque côté)	
10	Abdos	Gainage sur le côté (une fois de chaque côté)	
11	Abdos	Bras en croix Ne pas toucher le sol avec les jambes Ne pas décoller les épaules	
12	Dorsaux	Avion, bras tendus devant	
13	Dorsaux	Bras – jambe opposés	
14	Bras	Pompes arrières	
15	Bras	Biceps Dos au mur, monter vite, descendre doucement Les épaules ne bougent pas	

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).

Faire une **pause de 3min entre les séries** (faire des étirements, se suspendre à une barre genoux relevés...).