

### Rappels Exercices Gainage :

<b><u>BRAS</u></b>	<b><u>ABDOS</u></b>	<b><u>LOMBAIRES</u></b>	<b><u>JAMBES</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pompes AV</li> <li>- Pompes AR</li> <li>- Bras tendus avec haltères (ou bouteilles d'eau)</li> <li>- Pompes surélevées (pied ou mains)</li> <li>- DC ballon ou avec bouteille d'eau (se mettre allongé sur un banc)</li> <li>- Tractions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planche</li> <li>- Planche D/G</li> <li>- Pingouin</li> <li>- Abdos chandelle</li> <li>- Planche militaire</li> <li>- Oblique avec ballon (position cuillère regroupée avec des mouvements de rotation de buste)</li> <li>- Cuillère</li> <li>- Porte-feuille</li> <li>- Le cube</li> <li>- Planche sur les mains et on lève un bras et une jambe (les opposés)</li> <li>- Mountain climbling</li> <li>- Rameur</li> <li>- Crunch coté</li> <li>- Le chat en 10/3s x 10</li> <li>- Le chat genoux levés 10/3s x10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avion</li> <li>- Avion bras tendus</li> <li>- Avion dynamique</li> <li>- Table</li> <li>- Clapping</li> <li>- Lever de bassin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fentes AV</li> <li>- Fentes cotées</li> <li>- Foulées bondissantes CL</li> <li>- FB sk</li> <li>- Echelle de rythme</li> <li>- Squat</li> <li>- Squat jump</li> <li>- Chaise</li> <li>- Saut à ski</li> <li>- Saut sur banc</li> <li>- Montées de jambes type cl</li> <li>- Slalom</li> <li>- Ischios ballon</li> </ul>

Pour entretenir les exercices de musculation pendant la période de vacances, voici quelques exercices de Circuit Training que nous faisons en été et en automne. Vous êtes donc sensés tous les connaître et savoir les faire 😊

Piochez des exercices de la liste en faisant alterner : Bras / Abdos / Lomaires / Jambes.

Pensez à bien souffler pendant les exercices et de contracter les abdos. Vous pouvez faire les circuits en 30s/30s ; 40s/20s ; 45s/15s pendant 15min à 30min pour ceux qui le souhaitent.

## BONNES VACANCES