Fiche Conseil “Musculation”

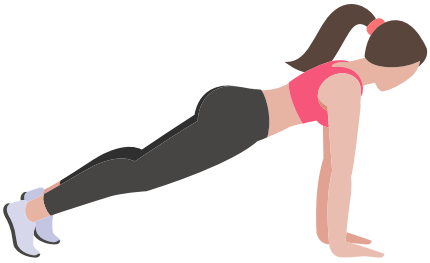
Pourquoi faire de la musculation?

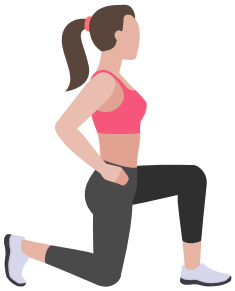
La musculation permet d’améliorer ses capacités musculaires, d’augmenter sa force et son gainage. Les exercices de musculation visent aussi à gagner en vitesse, en puissance ou en explosivité afin de renforcer les capacités générales de notre corps. Il est donc très important de la maintenir toute l’année et d’en faire régulièrement.

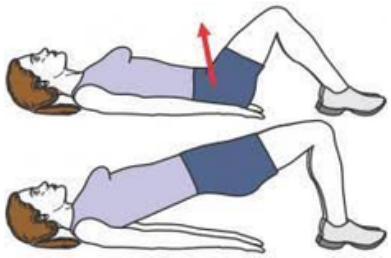
Quelques exercices types et basiques:

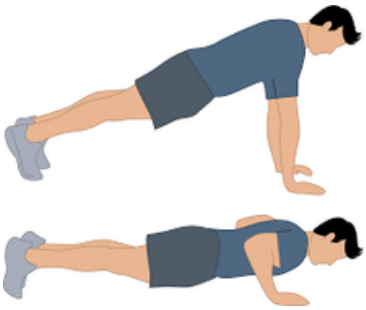
Consignes:

- Commencer par des exercices “simple” comme la planche pour réveiller les muscles du buste
- Faire entre 30s et 1min les exercices (en fonction du nombre de séances et des catégories)
- Etre bien placé sinon risque de se blesser!!
- Faire plusieurs tours (entre 2 et 3 tours)









Superman
Gainage dorsal en appui ventral

Gainage dorsal sur coudes
jambes fléchies

PUIS RAJOUTEZ TOUS CEUX QUE VOUS CONNAISSEZ DEJA :))