



# Ski Club Nordique du Pays Rochois

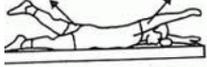
## **Séance de RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Effectuer un footing de 15 minutes minimum (échauffement) avant la séance de renforcement musculaire.

Pour les exercices 7, 8, 15 et 16, prévoir deux haltères de 2kg environ (une bouteille d'eau de 1,5L à 2L peut faire l'affaire).

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...).

**Durée totale de la séance** : 45 minutes à 1h (avec les pauses).

1	Abdos	Chandelle Plier les jambes pour monter et descendre Descendre doucement sans creuser le dos	20	
2	Dorsaux	Avion (normal)	1min	
3	Bras	Pompes avant	7-10	
4	Jambes	Sauts verticaux Bras le long du corps	10	
5	Abdos	Montées de buste Pieds tenus Mains derrière la tête	25	
6	Dorsaux	Se taper dans les mains 3 appuis : tête, bassin, pieds	45sec	
7	Bras	Scapulaire Bras tendus, les 2 en même temps Environ 20cm entre le haut et le bas	25	
8	Jambes	Fentes latérales Poids = environ 2kg	8-10 chaque côté	
9	Abdos	Bras en croix Ne pas toucher le sol avec les jambes Ne pas décoller les épaules	12 chaque côté	
10	Dorsaux	Avion, bras tendus devant	45sec	
11	Bras	Pompes arrières	20-25	
12	Jambes	Sauts avec banc	8-10 chaque côté	
13	Abdos	Gainage Rester bien aligné	1min	
14	Dorsaux	Bras – jambe opposés	30sec chaque côté	
15	Bras	Classique Ne pas aller trop loin derrière Faire une pause au niveau du bassin	15 chaque côté	
16	Jambes	Fentes avant Poids = environ 2kg	8-10 chaque côté	