

PREPARATION PHYSIQUE



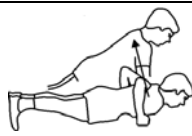
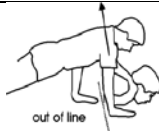
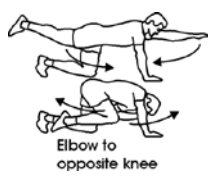





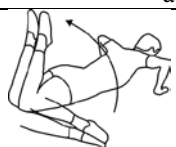



LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

DEFINITION

Le renforcement musculaire c'est l'ensemble des moyens mis en œuvre, ayant pour objectif d'accroître la tonicité musculaire. Il s'agira à notre niveau de privilégier l'aspect qualitatif, car il est primordial.

EXERCICES

Exemples d'exercices axés sur le renforcement musculaire de la ceinture abdominale, de la ceinture scapulaire ainsi que les dorsaux.

EXEMPLE n°1 Abdominaux	Durée 10'	 	Répétitions : 20 à 30 Séries : 3 x par position Récupération : 30'' à 1' entre chaque répétition
EXEMPLE n°2 Ceinture scapulaire Dorsaux	Durée 10'	  Pompes Pompes mains décalées  Elbow to opposite knee Dorsaux	Travail de pompes : 2 à 3 séries de 20. 30'' à 1' de récup entre les séries Travail du dos : 2 à 3 séries de 20 répétitions Côté droit & gauche. 30'' à 1' de récup entre les séries
EXEMPLE n°3 Abdominaux	Durée 10'	 	Répétitions : 20 à 30 Séries : 3 x par position Récupération : 30'' à 1' entre chaque répétition
EXEMPLE n°4 Ceinture scapulaire	Durée 10'	  Tap hands with partner when you're up Tap hands with partner when you're down Push-ups	Travail de pompes par 2 Répétitions : 20 à 30 Séries : 2 x par exercice Récupération : 30'' à 1' entre chaque répétition
EXEMPLE n°5 Abdominaux	Durée 10'	 à droite puis à gauche	Répétitions : 20 à 30 Séries : 3 x par position Récupération : 30'' à 1' entre chaque répétition
EXEMPLE n°6 Dorsaux	Durée 10'	 	Répétitions : 15 à 20 Séries : 3 x par position Récupération : 30'' à 1' entre chaque répétition
EXEMPLE n°7 Abdominaux	Durée 10'	 	Répétitions : 30'' à 45'' Séries : 3 x par position Récupération : 1' entre chaque répétition