


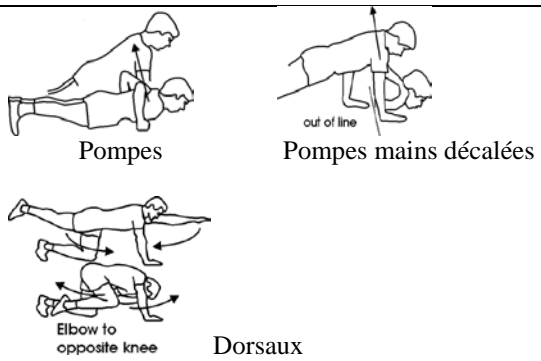

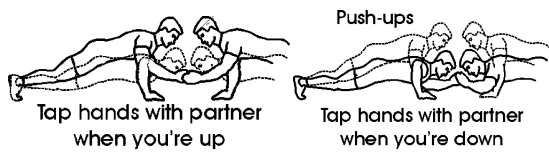
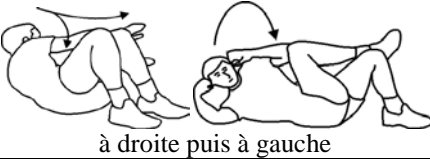

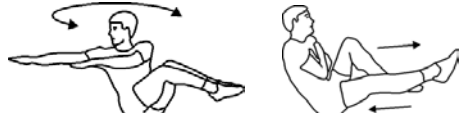
## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### 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.

<b>EXEMPLE n°1</b> Abdominaux	Durée 10'		Répétitions : 20 à 30 Séries : 3 x par position Récupération : 30'' à 1' entre chaque répétition
<b>EXEMPLE n°2</b> Ceinture scapulaire Dorsaux	Durée 10'		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
<b>EXEMPLE n°3</b> Abdominaux	Durée 10'		Répétitions : 20 à 30 Séries : 3 x par position Récupération : 30'' à 1' entre chaque répétition
<b>EXEMPLE n°4</b> Ceinture scapulaire	Durée 10'		Travail de pompes par 2  Répétitions : 20 à 30 Séries : 2 x par exercice Récupération : 30'' à 1' entre chaque répétition
<b>EXEMPLE n°5</b> Abdominaux	Durée 10'	 <p style="text-align: center;">à droite puis à gauche</p>	Répétitions : 20 à 30 Séries : 3 x par position Récupération : 30'' à 1' entre chaque répétition
<b>EXEMPLE n°6</b> Dorsaux	Durée 10'		Répétitions : 15 à 20 Séries : 3 x par position Récupération : 30'' à 1' entre chaque répétition
<b>EXEMPLE n°7</b> Abdominaux	Durée 10'		Répétitions : 30'' à 45'' Séries : 3 x par position Récupération : 1' entre chaque répétition