

Programme

muscu / renforcement musculaire / assouplissements

Tous ces exercices et circuits ne nécessitent aucun matériel, si ce n'est peut être un petit tapis (genre tapis de yoga) pour ne pas avoir mal au dos, aux coudes ou aux poignets pendant les exercices).

Ne faites pas tout d'un coup, choisissez à chaque séance deux ou trois circuits. Par exemple, un circuit jambes et un abdo + travail de l'ATR. 2 à 3 séances par semaine suffisent pour entretenir et ne pas trouver trop dure la reprise.

A ce que je propose, n'hésitez pas à faire des bases (ATR, roue, souplesse AV et AR et plus...) si vous avez de la place et **SURTOUT NE VOUS BLESSEZ PAS!**

Avant de démarrer une séance : échauffez-vous bien !

- Cardio (montées de genoux, talons fesses, jumping jack...)
- Echauffement articulaire (poignets, cheville, coudes, genoux, nuque....)

N'oubliez pas de vous étirer en fin de séance.

Bon courage et prenez soin de vous les filles !



Circuit cardio :

- 40 sec de travail / 20 sec de récup entre chaque exercice
- Faire le circuit 3 à 4 fois

N°1	- montées de genoux	N°4	- Burpees (sans la pompe) : je descends à plat ventre, je remonte en passant par le squat, je saute... - Alternative : je saute en saut groupé
N°2	- jumping jack	N°5 (en + si vous avez une corde à sauter)	- corde à sauter (pieds joints)
N°3	- talons / fesses	1 min de récup et on recommence le circuit	

Circuits jambes / fesses :

N° 1	N° 2 (sur le côté - D puis G)	N°3
<ul style="list-style-type: none">- 20 squats- 20 fentes (10/jambe)- 30 sec de chaise- 30 sec de récup <p>Faire x3 le circuit</p>	<ul style="list-style-type: none">- 30 lancés de jambe (pointe orientée vers le bas)- 30 sec « bloquer jambe en haut »- 30 « petits puls » en haut- 10 lancés de jambe (montée en 3 temps et descente en 1 temps)- 10 lancés de jambes (montée en 1 temps et descente en 3 temps)- Idem l'autre jambe <p>Circuit à faire x3/jambe</p> <p>* Les lancers de jambes ne doivent pas être trop grands. Ce n'est pas la souplesse qui est recherchée.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Chandelle + se redresser (pieds serrés mais sans sauter) x10- Chandelle + se redresser sur jambe D x 10- Chandelle + se redresser sur jambe G x 10- Chandelle + se redresser + 2 sauts droits x 10 <p>1min de récup</p> <p>Faire x3 le circuit</p>



Circuits Abdo / Gainage :

N°1 - (départ allongé à plat dos)	N°2 - (gainage cuillère sur les coudes)	N°3- (gainage sur les mains ventre face au sol)
<ul style="list-style-type: none"> - Ramener mains aux pieds x20 - Ramener les jambes à 90° x20 - Toucher pied D avec main G (jambes à 90°)x 20 - Toucher pied G avec main D (jambes à 90°) x20 - Aller toucher ses 2 pieds avec ses 2 mains (jambes à 90°) x20 - 1min de récup <p style="text-align: center;">Faire x3 le circuit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 30 sec de gainage cuillère - 30 petits battements de jambes horizontalement - 30 petits battements jambes verticalement - 30 fermetures groupées jambes alternées - 30 fermetures groupées rapides - 1 min de récup <p style="text-align: center;">Circuit à faire x3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 30 sec de gainage - Toujours en gainage « ouvrir jambe D puis G et refermer jambe D puis jambe G » x 15 - Toujours en gainage faire la même chose mais en sautant (les deux jambes en même temps) x 15 - Toujours en gainage «toucher deux genoux au sol » x 15 - Toujours en gainage, toucher son coude D avec genoux D et inversement à G (x15 de chaque) - 1 min de récup <p style="text-align: center;">Circuit x3</p>
N°4 - (départ à plat dos - bras et jambes tendus serrés tout le long de l'exercice)		
<ul style="list-style-type: none"> - Relevé bras et épaules x 10 - Relevé jambes x10 - Relevé bras/épaules et jambes x10 - Tenir en gainage 10sec - Balancer x10 <p>A faire à plat dos, côté D, à plat ventre (superman), côté G. Circuit à faire x2</p>		

Circuits « haut du corps » gainage/bras/épaules :

N°1 (gainage ventre face au sol)	N°2 (debout - bassin en rétroversion - bras sur le côté horizontaux « bras en croix »)
<ul style="list-style-type: none"> - 30 sec de gainage sur les coudes - 30 sec de gainage sur les mains - « main/main, coude/coude » x 10 - 10 pompes - 1 min de récup <p style="text-align: center;">Circuit à faire x 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la position 30 sec - Faire des petits ronds vers l'avant x 30 - Idem dans l'autre sens x 30 - Croiser les bras tendus devant la poitrine x 30 (x15 main D au dessus, x15 main G au dessus) - 1 min de récup <p style="text-align: center;">Circuit à faire x3</p>



Travail de l'équerre, du placement du dos vers le shtalder

N°1 (position de l'écrasement facial, assise, une main de chaque coté de la jambe)	N°2 (position de la fermeture - jambes tendues serrées - une main de chaque côté)	N°3 Placements du dos - départ à genoux
<ul style="list-style-type: none"> - Mains au niveau de la cuisse : relevé la jambe x8 + maintien 8 sec - Mains au niveau du genou : relevé la jambe x 8 + maintien 8sec - Mains au niveau de la cheville : relevé la jambe x8 + maintien 8sec - Idem avec l'autre jambe (les mains doivent bien être à plat « appuyer dans le sol ») - Idem avec les deux jambes en même temps (les deux mains sont au milieu) - Mains au milieu - relevé les fesses x8 - Équerre tenue : 30 sec ou 2x15 sec ou 3x10sec 	<ul style="list-style-type: none"> - Mains au niveau de la cuisse : relevé les deux jambes x8 + maintien 8 sec - Mains au niveau des genoux : relevé les deux jambes x8 + maintien 8sec - Mains au niveau des chevilles : relevé les deux jambes x8 + maintien 8sec - Mains au niveau des cuisses ou genoux : relevé les fesses x8 - Equerre jambes tendues serrées : au minimum 3 à 5x5sec ou 3x10sec ou plus 	<p>Placements du dos sans développer à l'ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Groupé x8 - Écart x8 - Tendü x8 <p>Placements du dos + développer à l'ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> - groupé x8 - écart x8 - Tendü x8
N°4	N°5	
<p><u>Position de départ</u> ; en placement du dos - pieds vers les mains - sur pointes de pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contre un mur ou non : de la position (pointes retournées pour ne pas pousser sur les pieds), développer à l'ATR x8 - De la position de départ : venir décoller les pieds et se placer en équerre x8 - Départ à genoux (pointes retournées) : placement du dos écart + retour en équerre. x8 - départ de l'ATR : fente ATR + retour en équerre x8 	<ul style="list-style-type: none"> - Pour celles qui savent faire : shtalder x8 - Pour les autres -> c'est le moment d'essayer et de s'entraîner 	



Travail de l'ATR

(ne faites pas tous les exercices à la suite vous allez avoir mal aux poignets - alterner entre chaque N° par un circuit abdo ou gainage ou faites moins de répétitions si vous avez mal aux poignets).

N°1	N°2	N°3	N°4
<ul style="list-style-type: none"> - ATR dos contre le mur : 3x30sec - ATR dos contre le mur : venir toucher sa cuisse avec sa main x5/ mains — à faire x3 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR ventre au mur : 3x30sec - ATR ventre au mur : venir toucher son épaule avec sa main (ou simplement décoller sa main) x5/ mains — à faire x3 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR ventre au mur - mains à 1m du mur : tenir 20sec + se grandir 10fois A faire x3 	<ul style="list-style-type: none"> - ATR serré tenu : 30sec (le but étant d'arriver à tenir sans poser ou en posant le moins de fois possible) - ATR écart tenu : idem A faire x3

Assouplissements :

N°1 -échauffement	N°2 - Lancers de jambes	N°3 - travail des grands écarts	N°4 - assouplissement dos et épaules
<ul style="list-style-type: none"> - Jambe D tendue devant - venir s'asseoir sur sa jambe AR. — 8sec - Fente — 8sec - Sur l'AR , jambe droite devant tendue + pied flex — 8sec - Fente — 8sec - Fente D mais se tourner sur le côté (au centre) — 8sec - Fente G toujours sur le côté - Fente G de face — 8sec - Jambe G tendue devant - venir s'asseoir sur sa jambe AR. — 8sec - Fente — 8sec - Sur l'AR , jambe gauche devant tendue + pied flex — 8sec 	<ul style="list-style-type: none"> - A plat dos - jambe D : x10 - Jambe D (sur le côté) : x10 - A plat ventre - jambe D : x10 - A plat ventre - jambe G : x10 - Jambe G (sur le côté) : x10 - A plat dos - jambe G : x10 <p>A faire x2 (avec ou sans poids)</p> <p>Idem debout :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en se tenant à un mur - sans se tenir (bras sur le côté) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sans forcer - entretien: chaque grand écart, chaque jambe — 30sec - Pour aller plus loin : 5sec je force un peu et 10 je relâche à faire 5fois par jambe et par grand écart - Si vous touchez déjà vos écarts avec pied AV surélevé puis avec pied AV et AR surélevé 	<p>A votre niveau, sans vous faire mal :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire des ponts (jambes tendues serrées si possible) 5 à 10sec - Ponts + « pousser les épaules » x5 à faire au moins 3fois - Dos à un mur et descente en pont en descendant petit à petit les mains + remontée idem - n'oubliez pas les culbutos - + si vous avez un bâton — travail des épaules

