

RENFORCEMENT « FULL BODY »

Avant d'effectuer ces exercices, il ne faut pas oublier de faire une mise en train !

Matériel : chronomètre (ex : smartphone).

Répartition temporelle : cette suite d'exercices peut se faire chaque 2 jours chez soi (1 jour de repos entre chaque séance).

Choix du niveau : vous pouvez choisir votre niveau (1, 2 ou 3) selon vos capacités.

Respiration : pensez bien à l'inspiration et à l'expiration. À chaque fois, l'inspiration doit se faire pendant l'effort et l'expiration lors du relâchement musculaire.

Niveau	Intensité	Nombre de tours
DÉBUTANT	- 30 sec. d'effort / 30 sec. de repos	4 tours à réaliser → récupération : 2 min. entre chaque tour
INTERMÉDIAIRE	- 45 sec. d'effort / 45 sec. de repos	3 tours à réaliser → récupération : 2 min. entre chaque tour
CONFIRMÉ	- 60 sec. d'effort / 60 sec. de repos	3 tours à réaliser → récupération : 2 min. entre chaque tour

Images représentant les mouvements à effectuer	Parties du corps	Déroulement des exercices
<p>1.</p> 	<p>Pectoraux</p> <p>Triceps</p>	<p>Appuis faciaux (pompes) - avec ou sans la pose des genoux</p> <ul style="list-style-type: none"> - ⚠ Ne pas creuser le dos. - Fléchissez les bras en gardant le corps droit. - Amenez la cage thoracique le plus près possible du sol. - Tendez complètement les bras.
<p>2.</p> 	<p>Abdominaux (grand droit)</p>	<p>Abdos (crunchs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allongez-vous sur le dos, pied à plat, jambes fléchies. - Les bras croisés sur la poitrine. - Décollez les épaules en gainant vos abdominaux. - En revenant à la position initiale, ne pas interrompre le mouvement en cours.
<p>3.</p> 	<p>Abdominaux obliques</p> <p>Carré des lombes</p> <p>Fessiers</p>	<p>Planche latérale gauche et droite</p> <ul style="list-style-type: none"> - En appui sur le côté sur l'avant-bras. - Les deux pieds un sur l'autre, jambes tendues. - Le bras qui n'est pas en appui doit être tendu le long du corps ou sur la taille. - Gardez le corps aligné. - L'inspiration et l'expiration doivent se faire lentement et profondément.

<p>4.</p> 	<p>Quadriceps</p> <p>Fessiers</p> <p>Ischio-jambiers</p>	<p>Fentes sautées en alternant gauche-droite</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternez les fentes sur chaque jambe en sautant. - Gardez bien vos mains sur les hanches. - ⚠ Ne pas poser le genou au sol. Être le plus proche du sol, mais sans jamais le poser.
<p>5.</p>  <p>1</p> <p>6.</p>  <p>2</p>	<p>Lombaires</p> <p>Fessiers</p> <p>Ischio-jambiers</p>	<p>Lever des hanches</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gardez les deux paumes des mains au sol. - Levez les hanches de façon à avoir une posture droite. - Maintenez la position 2 pendant le temps d'effort. - L'inspiration et l'expiration doivent se faire lentement et profondément.
<p>7.</p> 	<p>Abdominaux</p> <p>Dorsaux</p>	<p>Planche</p> <ul style="list-style-type: none"> - ⚠ Ne pas creuser le dos. - Face au sol, gardez le corps bien droit. - En appui sur la pointe des pieds et sur les coudes. - Mains jointes. - L'inspiration et l'expiration doivent se faire lentement et profondément.
<p>8.</p> 	<p>Mollets (Jumeaux)</p> <p>Adducteurs</p> <p>Muscles du haut du corps (grand dorsal, trapèze, déltôïde)</p>	<p>Jumping Jack</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sautez en écartant les jambes. - En même temps, levez les bras pour que vos mains se touchent au-dessus de votre tête. - Les jambes écartées, sautez pour revenir à la position de départ. - Remettez également vos bras dans la position de départ.

EXERCICES D'ÉTIREMENTS

Il s'agit d'effectuer 30 secondes d'étirement par groupe musculaire (côté droit et gauche).

Parties du corps et déroulement des exercices

1.



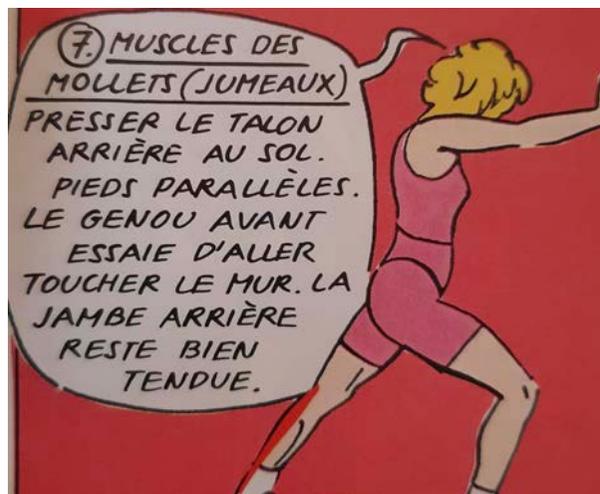
2.



3.



4.



5.



①. BICEPS
FÉMORAL ET
MUSCLES DU DOS

SE PENCHER EN AVANT EN FAISANT ROULER LENTEMENT LA COLONNE VERTÉBRALE, GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS. JOINDRE LES MAINS AU NIVEAU DES GENOUX ET ÉTRER LE DOS VERS LE HAUT. EN GARDANT LE MENTON COLLÉ À LA POITRINE, AMENER LES JAMBES EN EXTENSION.

BRAVO À VOUS !!!

BIBLIOGRAPHIE

Corpsparfait. (s.d.). 8 exercices de gainage abdos pour avoir un ventre plat en 15min/jour. Repéré à <https://www.corpsparfait.org/exercices-gainage-abdos/>

ETH de Zurich, section d'éducation physique. (1993). *Stretching - Mieux vaut prévenir* [Brochure]. Winterthur, Suisse : Fondation de la Winterthur- Assurances.

FitnFemale. (s.d.). Make the Jumping Jack : C'est pourquoi les Jumping Jack ne devraient pas manquer à l'entraînement. Repéré à <https://fitnfemale.com/fr/mach-den-hampelmann-darum-sollten-jumping-jacks-in-deinem-training-nicht-fehlen/>

Kayla Itsines. (s.d.). Sweat with Kayla. Repéré à <https://www.kaylaitsines.com>

Lafabriquecrepue. (2018). Entraînement maison. Repéré à https://www.lafabriquecrepue.com/2018/06/11/entrainement-maison-par-marie-pier-guay/guay_marie_pier_3_11juin18/

MensaCorps. (2017). Transformez votre corps en seulement 28 jours et 10 minutes par jour. Repéré à <https://mensacorps.com/transformez-votre-corps-en-seulement-28-jours-et-10-minutes-par-jour/>

Monguidesport. (2019). 6 exercices pour muscler les abdos profonds. Repéré à <https://www.monguidesport.com/programme-musculation-abdominaux-profonds>