

SEANCE



coachperso91

Athlète : SÉANCE POUR SITE
Titre : Renforcement / haut du corps
Suivi par : CAYUELA Christophe
Objectifs :
Durée :

Le 12/02/2011

CONSIGNES

1



Effectuer le programme 2 ou 3 fois / semaine. 20 à 30 répétitions. 30" à 1 mm de récupération. Enchaînez les exercices. Pensez à vous échauffer

Récupérez, puis passez au suivant



ROTATION HORIZONTALE MAXIMALE TAILLE

2



Debout, jambes légèrement pliées. Effectuez une rotation du buste jusqu'à ce que votre bras soit face de vous. Revenir à la position de départ et effectuer la même chose de l'autre côté. Cet exercice tonifie les abdominaux obliques

Récupérez, puis passez au suivant



FLEXION TAILLE ALTERNÉE AVEC HALTÈRE

3



Debout, les bras le long du corps (avec haltère ou non), jambes légèrement fléchies. Laissez glisser le poids de la main le long de votre jambe jusqu'à la hauteur du genou. Revenir à la position initiale et répétez le mouvement du côté opposé. Cet

Récupérez, puis passez au suivant



ÉLÉVATION LATÉRALE

4



Debout, les bras le long du corps. Soulevez les poids vers le haut à hauteur des épaules. Remettez vous les bras le long du corps. Cet exercice renforce le déltioide median. **Petit truc :** Pas d'haltères : remplacez les par 2 bouteilles d'eau

Récupérez, puis passez au suivant



ÉLÉVATION FRONTALE

5



Debout, les bras devant les cuisses. Soulevez les poids ou l'élastique vers le haut à hauteur des épaules. Remettez vous les bras le long du corps. Cet exercice renforce le déltioide antérieur. **Petit truc :** Pas d'haltères ou pas d'élastique

Récupérez, puis passez au suivant



BICEPS CURL HALTÈRE, ALTERNÉ, DEBOUT

6



Debout, les bras sur le côté du corps. Fléchissez le bras vers l'épaule en effectuant une rotation du poignet. Tandis que le bras droit revient vers le bas, commencez l'exercice avec le bras gauche. Cet exercice renforce le biceps. **Petit truc :** Pas

Récupérez, puis passez au suivant



TRICEPS (KICK BACK TYPE)

7



Debout, Poids pris à 2 mains derrière la nuque. Soulevez les poids vers le haut jusqu'à détendre les bras. Revenir à la position initiale. Cet exercice renforce le triceps. **Petit truc :** Pas d'haltères : remplacez les par 2 bouteilles d'eau

Récupérez, puis passez au suivant



POMPES SUR GENOUX

8



Allongé au sol, genoux au sol. Effectuez une flexion des avant bras sur les bras.

Récupérez, puis passez au suivant



ÉLÉVATION VERTICALE 1 JAMBE ARRIÈRE (FESSIER)

9



Genoux au sol, effectuez une élévation de la jambe qui est tendue. Faire le nombre indiqué par jambe. Cet exercice renforce les muscles lombaires et fessiers

Récupérez, puis passez au suivant



RELEVÉ DE BASSIN, POSITION AU SOL (FESSIERS)

10



Mettez vous au sol, soulevez le bassin en contractant le fessiers et les abdominaux. Attention de ne pas cambrer le dos. Cet exercice tonifie et amincit les fessiers

Récupérez, puis passez au suivant



SE RÉ-HYDRATER

11

Pensez à vous hydrater



Récupérez, puis passez au suivant

