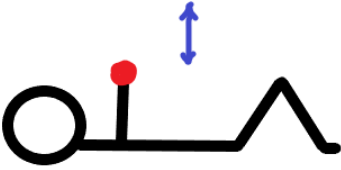
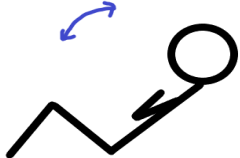
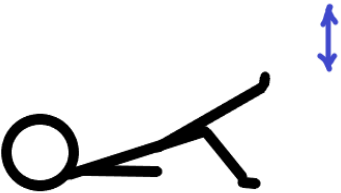
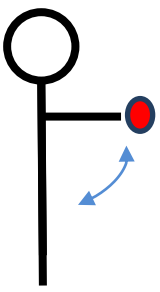


## RENFORCEMENT MUSCULAIRE 2

Pour tous les exercices, pensez à votre respiration et au gainage abdominal.

**Faites 4 à 6 séries de 12 à 15 répétitions (ou 30 seconde à 1 minute) avec 1 minute à 1 minutes 30 de récupération entre chaque série.**

Muscles sollicités	Exercices	Consignes	Image	Charge
Pectoraux et triceps	1 : Développé couché	Dos bien calé, souffler en poussant, inspirer en relâchant, pas de dos creux.		1 à 2kg (utiliser par exemple des bouteilles d'eau pleine de 1 à 2l )
Abdominaux	2: Abdos classiques	Coincer ses pieds sous un lit, se relever en gardant les bras croisés sur son buste		Sans charge
Ischios jambiers	3 : le Pont	Couché sur le dos, en appui sur une jambe fléchie, soulevez les fesses, puis montez et descendez sans poser le bassin par terre.		Sans charge
Muscles des épaules (Deltoides)	4 : relever de petits haltères	Debout, monter les haltères devant, bras tendus et les redescendre doucement		0.5kg à 2kg (utiliser par exemple des bouteilles d'eau pleine de 0.5l à 2l )

**Remplissez le tableau ci-joint au fur et à mesure des exercices.**

**Et Pensez à boire de l'eau**