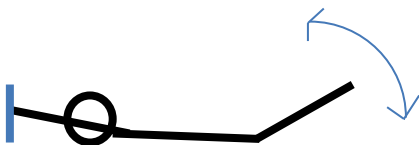
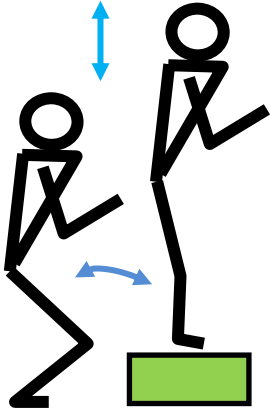
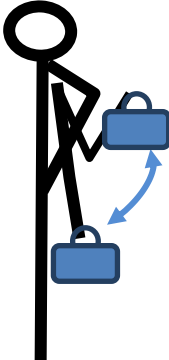
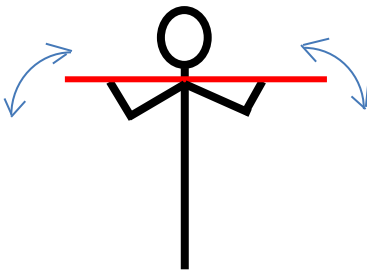


RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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
Abdominaux, grand droit	1 : Levé de jambes	Sur le dos, se tenir si possible (à son lit par exemple), remonter les jambes tendues et les redescendre sans toucher le sol		Sans charge
Quadriceps, fessiers	2: Faire des multi bonds pieds joints	Garder les pieds joints, sauter sur une marche puis descendre de la marche En un seul bond Dynamique		Sans charge
Biceps	3 : Soulever un sac	Debout, coudes le long du corps, tenir un sac avec ses 2 mains Monter rapide Descente lente		Sac ou cartable de 5 à 7kg
Abdominaux, obliques	4 : Obliques avec bâton	Debout, dos droit, bâton tenu derrière la nuque, tourner le buste à gauche puis à droite, sans bouger les hanches		Avec bâton léger (manche à balai par exemple)

Pensez à boire de l'eau