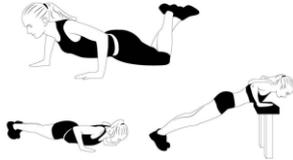
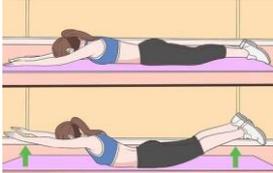
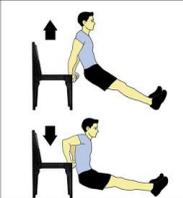


Triplet

L2 ES		Thème de travail : renforcement musculaire full body ; circuit training			
Thèmes / Objectifs	But	Organisation	Consignes	Critères réalisation	Evolutions
Echauffement 15'		Réaliser une routine de gainage 8 x 30'' (échauffement russe)			
CIRCUIT TRAINING (4 tours x 10 ateliers) ; évolutions possibles grâce à du travail avec élastiques ou poids ; 3 tours et ils cherchent des évolutions pour le tour 4					
<i>Exercice 1 : Renforcement bas du corps - Squat</i>	Réaliser 10 squats			Descendre en gardant le dos bien droit Les genoux ne doivent pas avancer et ne doivent pas dépasser l'avant du pied	Tour 1 : classique Tour 2 : avec élastique Tour 3 : élastique overhead
<i>Exercice 2 : Renforcement haut du corps - Pompes</i>	Réaliser 10 pompes			Réaliser des pompes mains écartées pour travailler en priorité les muscles pectoraux	Tour 1 : classique ou genoux Tour 2 : classique ou diamant Tour 3 : diamant ou claquées
<i>Exercice 3 : Abdominaux - Grand droit</i>	Réaliser 20 répétitions			Dos au sol, jambes fléchies et relevées, mains au niveau des tempes Relever la tête et le haut des épaules en enroulant les muscles pectoraux Ne pas tirer sur la nuque	Tour 1 : crunch Tour 2 : position chaise on allonge les jambes en alternance Tour 3 : jambes et bras en l'air on descend en diagonale
<i>Exercice 4 : muscles du dos / lombaires</i>	Réaliser 10 répétitions sur chaque jambe			A quatre pattes Lever simultanément le bras droit pour l'amener à l'horizontale et tendre la jambe gauche. Reposer au sol. Le dos doit rester bien droit	Tours 1 et 2 : idem Tour 3 : gainage sur une main et un pied opposé

Triolet

<p><i>Exercice 5 :</i> <i>Renforcement bas du corps – Equilibration - Ischios</i></p>	<p>Réaliser 10 répétitions par jambe</p>		<p>Dos au sol, un pied sur la chaise Venir pousser sur la chaise avec le talon pour atteindre l'alignement épaule / bassin / genou</p>	<p>Tour 1 : avec les 2 pieds Tour 2 : sur un pied Tour 3 : sur fitball</p>
<p><i>Exercice 6 :</i> <i>Renforcement haut du corps – Equilibration - Tirage</i></p>	<p>Réaliser 10 répétitions par bras</p>		<p>Prendre appui sur un banc, une chaise ou un fauteuil Dos à l'horizontale, venir monter le bras jusqu'à l'horizontale tout en fléchissant l'avant bras sur le bras</p>	<p>Tour 1 : élastique debout ; tirage vertical Tour 2 : élastique assis ; tirage horizontal</p>
<p><i>Exercice 7 :</i> <i>Abdominaux - Obliques</i></p>	<p>Réaliser 10 répétitions de chaque côté</p>		<p>Allongé sur le dos, jambes fléchies, un pied posé sur l'autre genou, mains au niveau des tempes Effectuer une rotation tout en levant la tête et le haut de l'épaule pour amener le coude contre le genou opposé</p>	<p>Tour 1 : sur le dos ; alternance droite/gauche Tour 2 : jambes tendues à la verticale ; aller toucher en alternance droite gauche</p>
<p><i>Exercice 8 :</i> <i>Muscles du dos</i></p>	<p>Tenir 30'' en isométrie</p>		<p>Allongé sur le ventre, lever simultanément les bras et les jambes Lever de 10 cm environ Ne pas cambrer le dos</p>	<p>Tour 1 : isométrie Tour 2 : mouvements de bras Tour 3 : petits battements bras et jambes</p>
<p><i>Exercice 9 :</i> <i>Renforcement bas du corps - Fentes</i></p>	<p>Réaliser 5 répétitions sur chaque jambe</p>		<p>Départ debout pieds serrés Avancer un pied puis descendre en fente Les mains restent au niveau des hanches ou les bras se positionnent pour équilibrer Le genou avant doit rester à la verticale du pied et le genou arrière touche le sol. Retour en position de départ</p>	<p>Tour 1 : fentes statiques Tour 2 : fentes avant départ pieds joints Tour 3 : fentes arrières départ pieds joints</p>
<p><i>Exercice 10 :</i> <i>Renforcement haut du corps - Dips</i></p>	<p>Réaliser 10 répétitions</p>		<p>Dos à la chaise, mains sur la chaise, en appui sur les talons Réaliser une flexion des avant-bras sur les bras puis une extension</p>	<p>Tour 1 : pieds proches de la chaise Tour 2/ on éloigne les pieds Tour 3 : on les pose sur un banc</p>