

MUSCULATION TONIFICATION

Au préalable il s'agit de trotter 10 minutes, doucement, dehors ou sur tapis pour ceux qui bénéficient d'une salle de sport. Cette période de course sert d'échauffement général. La séance course comprise dure environ 45 minutes.

Travail du haut du corps : 10minutes

Exercice	Muscles travaillés	Consignes	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Récupération
Pompes ou Pompes sur les genoux	- Triceps - Pectoraux	- Bras perpendiculaires au sol. - Ecartement des bras=écartement des épaules. - Conserver l'alignement pieds, fesses, tête	5, 10 ou 15 répétitions	3 séries.	1 minute
Dips	- Triceps - Pectoraux	Avec une chaise pour pouvoir descendre les fesses.	5,10,15	3	1 minute
Flexion de bras	- Biceps	- Remplacer l'altère par une bouteille d'eau ou un objet un peu lourd. - Coude collé au corps, immobile. - mouvement ne doit pas être lancé.	5, 10, 15 par bras.	3	1 minute

Abdominaux : 20minutes

Exercice	Muscles travaillés	Consignes	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Récupération
Gainage	- Transverse - Abdominaux	- Alignement tête, fesses, pieds. - Les fesses juste au-dessus de la droite pieds-tête. - Regard sur les mains.	30 secondes, 45s ou 1 minute.	3 séries	1 minute
Gainage latéral	- Transverse - Abdominaux - Obliques	- Bras perpendiculaire au sol. - Alignement pieds, bassin, tête.	10s 20s ou 30s	3 séries.	1 minute.
Remontées		- Cuisses perpendiculaires au	10 répétitions		

de buste, avec pieds contre un support.	- Abdominaux	sol. - Jambes perpendiculaires au mur. - Tête décollée du sol. - Bras croisés sur la poitrine. - Maintenir la contraction en fin de mouvement	20 répétitions ou 30 répétitions.	3 séries	1 minute
Abdominaux croisés	- Abdominaux - Obliques	- Jambes croisées. - Tête décollée du sol. - Aller toucher au-delà des fesses une main après l'autre.	10 répétitions (5/bras). 20 répétitions ou 30 répétitions.	3 séries	1 minute

Travail du bas du corps : 5 minutes

Exercice	Muscles travaillés	Consignes	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Récupération
Fentes	- Quadriceps - Fessiers	- Aller poser le pied en avant assez loin pour avoir la jambe perpendiculaire au sol pendant la flexion. - Freiner pour toucher avec le genou en douceur.	10 (5 de chaque jambe) 20 ou 30	3 séries	1 minute