

Séance de renforcement maison



Matériel nécessaire

- ✦ Un chronomètre
- ✦ Des altères (ou bouteilles d'eau)
- ✦ Une serviette ou un tapis de sport
- ✦ Une musique motivante (ça aide !!!)



Précautions

- ✦ Penser à avoir une tenue adaptée : vêtements qui permettent de bouger aisément, baskets
- ✦ Pratiquer en extérieur ou dans une pièce ventilée
- ✦ Penser à vous hydrater régulièrement pendant les phases de récupération

Enfants

Echauffement Cardio

Adultes



1' — Footing sur place — 1'

1' — Petits saut ou Corde à Sauter — 1'

1' — Montées de genou — 1'

1' — Talons fesse — 1'



enfants

Adultes

Haut du corps

* altues ou bouteilles d'eau

4 x 5 répétitions

Pompes

4 x 10 répétitions

Récup
10" entre
chaque
répétitions



Récup
10" entre
chaque
répétition

4 x 5 répétitions

biceps *

4 x 10 répétitions

Récup
IDEM



Récup
IDEM

4 x 5 répétitions

Triceps *

4 x 10 répétitions

Récup
IDEM



Récup
IDEM

4 x 5 répétitions

Epaules *

4 x 10 répétitions

Récup
IDEM



Récup

Enfants

Abdos

Adultes

3

15"

Classiques

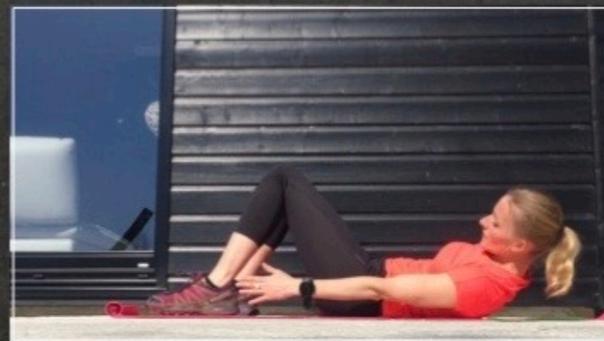
30"



15"

Obliques

30"



15"

Jambes tendues

30"



Récup 15"

Récup 15"

x2

x2

Enfants

Bas du Corps

Adultes

④

↑ 10" de récup entre chaque série ↓

4x5 répétitions

Squats

4x10 répétitions



4x5 répétitions

Sauts

4x10 répétitions



2x5 répétitions

Ecartés

2x10 répétitions



2x5 répétitions

Squieus

2x10 répétitions



↑ 10" de récup entre chaque série ↓

la minute

BONUS 1

1x Pompe



1 Pompe main Droite
+ 1 Pompe main Gauche



x10 Adultes
x5 Enfants



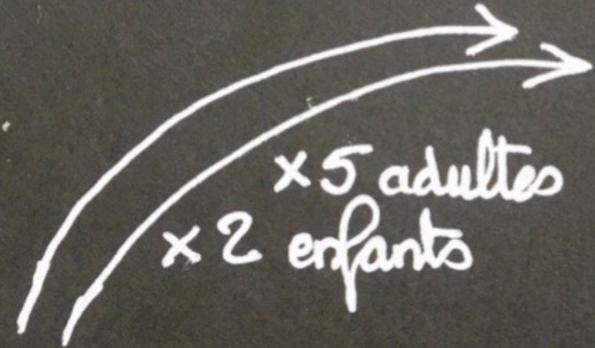
Jambes tendues
Monte la jambe Droite
puis Gauche

Amène le Genou Droit
à la paillasse
puis Gauche



la minute

KONUS 2



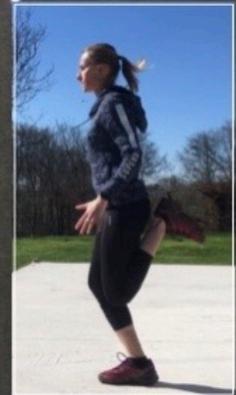
15" chaise



15" skiem



15" Talons
pesses



15"
Saut flexion-
Extension

