

Programme d'entrainement maison

Si vous avez des questions n'hésitez pas à communiquer avec le CSAMSA à l'adresse suivante csamsa2007@hotmail.com

**** Réchauffement avant tous les entrainements: 10 minutes de vélo stationnaire ou autre, jogging, le rameur, trampoline... Et flexibilité à la fin de l'entrainement. ****

1-Flexibilité: À tous les jours, ou du moins le plus souvent possible.

2-Cardio: Une à deux fois par semaine.

3-Abdos et dos: Une à deux fois par semaine.

4- -Musculation, bas du corps: Une fois par semaine.

5- Musculation, haut du corps: Une fois par semaine.

1-FLEXIBILITÉ (tenir la position au moins 40 sec)

-Supine glute stretch



-Rotation dos:



-Hamstring(esquio): accoté sur un mur (photo), assis les jambes bien droites en allant toucher ses pieds.



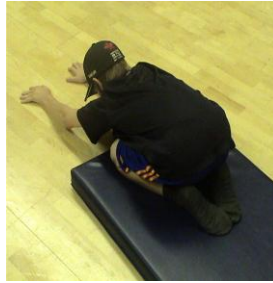
-Quadriceps: 2 fois chaque jambes



Dos, presse up: tout en douceur! 3 fois 10 secondes



-Dos de chat



-Kneeling



-Fessier



-Mollet

jambe droite



cheville



Continuer à faire aussi les exercices de flexibilité que vous faite déjà, exemple: Grand écart*, papillon, bras, le cou...

2-CARDIO

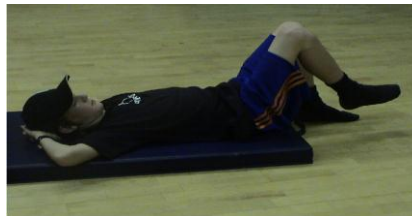
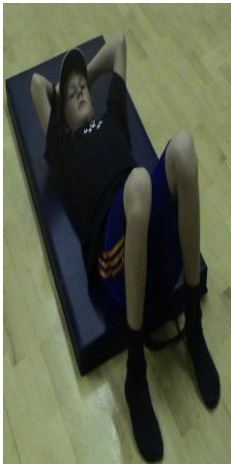
Exercice en endurance de 20 et + minutes pour les plus jeunes et de 30 et + min pour les plus vieux.

Exemple: Jogging, vélo stationnaire, vélo de route, natation, le rameur...

3-ABDOS ET DOS

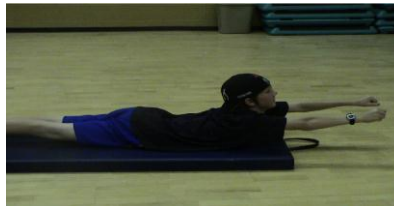
-Supine foot lift: Important, se concentrer à serrer les abdos et à rentrer les bas abdos.

4 à 8 fois chaque jambes, tenir 10 secondes (en contractant les abdominaux). Vous pouvez prendre un repos au milieu.



-Bas du dos (bacon):

2 série de 15 à 25 répétitions, tenir la position 3 secondes



-Crunch sur ballon:
2 séries de 15 à 25 répétitions



-Extension du dos:
2 séries de 8 à 12 répétitions



-Le roulé sur balle
2 séries de 8 à 15 répétitions



-Pont sur le dos
3 à 6 fois chaque jambes, tenir 10 secondes



-Redressement assis complet
2 répétitions de 8 à 15 répétitions



-Crunch de côté
2 séries pour chaque côté, 8 répétitions chaque côté



-Pont sur le côté
45 secondes pour chaque côté



-Prone bridge



45 secondes à 90 secondes

4-MUSCULATION, BAS DU CORPS

-Squat sans charge: 2 séries, 10 à 15 répétitions



-Pont sur le dos avec ballon: 2 séries, tenir de 45 à 75 secondes

Explication: Coucher sur le dos, pieds sur le ballon, tête et épaules seulement qui touchent au sol, se tenir droit comme une barre, serrer les abdos et les fesses.

-Lunge sans charge: 2 séries, 14 à 20 répétitions



-Hamstring curl à deux jambes: 2 séries, 8 à 15 répétitions



-Extension des mollets à deux jambes: 2 séries, de 15 à 25 répétitions

Explication: Debout sur une marche, sur la pointe des pieds, faire un mouvement de haut en bas en utilisant seulement les pieds.

5- MUSCULATION, HAUT DU CORPS

- Push-up
3 séries, maximum de répétitions chaque séries
- Pull-up
3 séries, maximum de répétitions chaque séries
- Triceps
3 séries, maximum de répétitions chaque séries