

Programme de musculation générale
pendant le Confinement 2
Loisirs GAM/GAF 11 - 16 ANS

✓ **Echauffement** : (Voir la vidéo 01)

✓ Courir en trottinant 5 min

✓ Echauffement articulaire 5 min

✓ **Circuit de renforcement musculaire** : (Voir la vidéo 02)

Exercices	Consignes	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Temps de récupération
Squat dynamique/Statique	- Pieds plus que la largeur des hanches, les genoux ne dépasse pas les orteils sur la descente	20 squats + 20 sec statique La chaise	2 séries	1 min entre chaque série
Pompes mains larges	- Départ en position gainage, les épaules au dessus des mains - le corps reste tendu sur la descente, les coude à 90°, puis une poussé dynamique toute,	10 minimum 20 maximum	2 séries	1 min entre chaque série
La fermeture Tronc-Jambes	- Départ allonger sur le dos ; les bras aux oreilles, jambes tendus - les mains vont aller chercher les pieds jusqu'à la fermeture	20 répétitions	2 séries	1 min entre chaque série
ATR contre le mur	- le ventre contre le mur, les mais se rapproche le plus possible vers le mur - Poussé dans les épaules, le corps reste droit	30 sec statique	2 séries	1 min entre chaque série
Gainage sur les coude	- départ sur le ventre, les jambes tendus derrière, les épaules au dessus des coudes - Soulever le bassin, le dos rond, les fesses et les abdos restent contractés	30 sec statique	2 séries	1 min entre chaque série
Ouverture sur le ventre (courbe arrière)	- départ sur le ventre, le bras aux oreilles - Tirer les bras-jambes tendus vers le haut, la tête ne touche pas le seul sur la descente	20 répétitions 20 sec statique	2 séries	1 min entre chaque série
Les fontes	- un grand pat en arrière, genou arrière vers le sol, genou devant ne dépasse pas les orteils, et le buste reste droit	20 dynamique 20 sec statique Droit/Gauche	2 séries	1 min entre chaque série
Dips	- départ les mains sur une chaise, les pieds devant sur le sol - Bassin descend vers le sol, les coudes reste serrés du début jusqu'à la fin de l'exercice	20 répétitions 10 sec statiques	3 séries	1 min entre chaque série

✓ *La souplesse :*

Exercices	Consignes	Nombre de maintiens	Nombre de séries	Temps de récupération
<i>Grand écart facial</i>	-Départ sur une ligne droite, les jambes tendues, le buste est vertical sans une grosse cambrure du dos, et le pubis se rapproche le plus possible vers le sol	40 sec	2 séries	1 min entre chaque série
<i>Grand écart costal D/G</i>	-Départ sur une ligne droite, le genou gauche/droit est face au sol, le genou droit/gauche face au plafond, le pubis se rapproche le plus possible vers le sol - les jambes sont tendues, le buste est verticale et les bras latéraux	40 sec Jambe D 40 sec Jambe G	2 séries	1 min entre chaque série
<i>La fermeture jambes serrées</i>	- Départ assis sur les fesses, jambes tendues, les bras aux oreilles, dos plat, puis une fermeture tronc-jambes	40 sec	2 séries	1 min entre chaque série
<i>Écrasement facial</i>	- Départ sur les fesses, les jambes en position V, les bras aux oreilles, dos est plat, puis le buste descend vers le sol, et le nombril cherche à toucher le sol	40 sec	2 séries	1 min entre chaque série
<i>Le pont</i>	-Départ sur le dos, les talons vers les fesses, et les mains au niveau des oreilles - Pousser dans les bras et les jambes, le bassin monte vers le plafond	3*10 sec	2 séries	1 min entre chaque série