

Programme gainage 1 pendant le confinement 2

Groupes compétitifs

- **Echauffement** : (voir vidéos)
- Cardio
- Articulaire
- **Routine gainage 1** : (voir la vidéo 1)

Exercices	Consignes	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Temps de récupération
Ex 1 : Crunchs	Fermeture jambes tendues avec maintien entre chaque série	8	3	0
Ex 2 : Chandelles	Sur le dos, tête au sol, remonter le bassin pieds dans le plafond avec maintien 8 sdes	8	3	0
Ex 3 : Courbes en balancé	Sur le dos, bassin et fesses serrés, bras aux oreilles avec maintien 8sdes	8	3	0
Ex 4 : Montée/descente sur le côté droit	Sur le côté et en appui sur l'avant bras, bassin et fesses serrés, monter et descendre sans toucher + maintien 8sdes	8	3	0
Ex 5 : Montée/descente jbes et bras sur le ventre	Sur le ventre , bassin et fesses serrés, monter et descendre en simultané bras et jbes maintien 8sdes en courbe	8	3	0
Ex 6 : Montée/descente sur le côté gauche	Sur le côté et en appui sur l'avant bras, bassin et fesses contractés, monter et descendre sans toucher + maintien 8sdes	8	3	0
Ex 7 : Fermeture	Sur le dos, jbes relevées à la verticale, remonter les mains sur les pieds	10	2	1min entre chq série
Ex 8 : Montée/descente jbes et bras opposé	Sur le ventre, relever jambe droite bras gauche Garder bien les bras et jbes tendus	10	2	1min entre chq série
Ex 9 :(idem ex 8) Montée/descente jbes et bras opposé	Sur le ventre, relever jambe gauche bras droit Garder bien les bras et jbes tendus	10	2	1min entre chq série
Ex 10 : Gainage sur avant bras	Maintenir la position de courbe dos rond, bassin et fesses contractés, jambes tendues derrière	20 sdes	2	1min entre chq série
Ex 11 : Gainage sur bras tendus	Maintenir la position de courbe dos rond, bassin et fesses contractés, jambes tendues derrière Cacher les oreilles avec les bras tendus devant	20 sdes	2	1min entre chq série
Ex 12 : Gainage en montée descente	Montée/descente en maintenant la position de courbe dos rond, bassin et fesses contractés, jambes tendues derrière Cacher les oreilles avec les bras tendus devant	20 sdes	2	1min entre chq série

Bon courage !

Programme de musculation générale Confinement 2 Compétitions

✓ **ROUTINE PROPRIOCEPTION 1** (vidéo 02)

Exercices	Consignes	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Temps de récupération
EX 1 Montées et descendre sur ½ Pointes	- Face à une chaise ou au mur Pieds serrés Pieds en ouverture Pieds rentrés	10 x et maintien sur ½ pointes 10 sec	1 série	5 secondes entre les séries
EX 2 Montées et descendre sur 1/2 pointes et sur 1 pied droit	-Face à une chaise ou un mur Jambe bien tendue	10 et maintien sur ½ pointes 10 sec	3 séries	20 sec entre chaque série
EX 3 Montées et descendre sur 1/2 pointes et sur 1 pied gauche	-Face à une chaise ou un mur Jambe bien tendue	10 et maintien sur ½ pointes 10 sec	3 séries	20 sec entre chaque série
EX 4 JEU DES 9 CHIFFRES	SAUTER sur 1 pied Droit puis gauche	1	3 séries	20 sec entre chaque série
EX 5 Maintien demi fléchi sur 1 pied	Sur galette hérisson ou coussin Tenir sur un pied jambe libre fléchie au genou d'appui Droit et gauche	15 sec	3 séries	30 sec entre chaque série
EX 6 Relevé sur 1 jambe	Sur une chaise départ assis se relever sur ½ pointe sur 1 jambe bras aux oreilles Droite puis gauche	10	3 séries	1 min entre chaque série



Programme bras et épaules **pendant le confinement 2** **Groupes compétitifs**

- **Echauffement** : (voir vidéos)
- Cardio
- Articulaire

- **Routine bras et épaules**

Exercices	Consignes	Nombre de répétitions ou temps	Nombre de séries	Temps de récupération
Ex 1 : DIPS	Départ les mains sur une chaise, les pieds devant sur le sol Le bassin descend vers le sol, les coudes restent serrés jusqu'à la flexion des coudes	30sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 2 : Pompes repoussées	Départ à genoux face à un lit ou coffre...position de gainage dos rond fesses contractées, épaules au dessus des mains Descente en pompe puis repoussée dos rond	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 3 : Pompes avec pieds surélevés	Pieds surélevés sur bord du lit ou chaise, pompes dos rond épaules au dessus des mains	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 4 : Courbe / placement de dos Fermeture tronc/ jbes	Pieds accrochés ou posés au bord du lit, mains au sol, oreilles cachées, ventre vers le sol Passer de la position de courbe à la position de placement de dos (alignement mains, épaules bassin)	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 5 : Tractions (pour celles qui peuvent)	Pieds sur chaise ou autre mains accrochées sur une barre Flexion des bras jusqu'au menton et descente contrôlée	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 6 : Courbe arrière / Ouverture sur le ventre	Départ sur le ventre gainé, les bras aux oreilles avec bâton dans les mains, Monter les bras tendus vers le haut	30 sdes	2	1 min entre chaque série



Saint-Brieuc • Côtes d'Armor



Programme placement / alignement **pendant le confinement 2** **Groupes compétitifs**

- **Echauffement** : (voir vidéos)
- Cardio
- Articulaire

- **Routine placement et alignement** :

Exercices	Consignes	Nombre de répétitions ou temps	Nombre de séries	Temps de récupération
Ex 1 : alignement debout ventre au mur	Debout, face à un mur, bras tendus aux oreilles avec un bâton Se grandir au maximum toutes les 5 sdes	30sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 2 :alignement debout dos au mur	Debout, dos à un mur, bras tendus aux oreilles avec un bâton Se grandir au maximum toutes les 5 sdes	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 3 : ATR ventre au mur	Equilibre ventre au mur, bassin et fesses contractés (seules les pointes de pieds touchent le mur) Repousser en épaules toutes les 5 sdes	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 4 :ATR dos au mur	Equilibre dos au mur bassin et fesses contractés (seules les pieds touchent le mur) Repousser en épaules toutes les 5 sdes	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 5 : ATR courbe	Equilibre ventre vers le sol, en position de courbe Maintenir son alignement mains, épaules, bassin ,pointes de pieds	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 6 : Placement de dos pieds en surélevés	Départ pieds sur une chaise ou bord de lit, ventre le sol , Tenir le placement 10 sdes 2jbes sur la chaise tenir le placement 10 sdes 1 jbe levée à la verticale et inverser 10 autres sdes	30 sdes	2	1 min entre chaque série
Ex 7 : ATR en force et endo	Travail de l'ATR en force départ genoux puis endo départ équerre	5	2	1 min entre chaque série