



## BOITE A OUTIL RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Salut à tous.

Vous trouverez ici un nombre important d'exercices présentés sous formes de petites vidéos selon différentes catégories :

- Des exercices à poids de corps concernant le bas du corps
- Des exercices à poids de corps concernant le haut du corps
- Des exercices de gainage, d'abdominaux
- Des exercices spécifiques pour travailler les fessiers
- Des exercices cardio / poly-articulaires / de coordination



Vous pourrez ainsi, à votre guise, construire des séances d'entraînement variées en choisissant les exercices adaptés à votre niveau.

Exemple de séance :

### Intervalle Tabata :



- le Tabata est une forme de travail de renforcement musculaire avec intervalles : exercice pendant 20 secondes - récupération passive pendant 10 secondes
- 1 Tabata = 8 exercices (20/10)
- téléchargez sur vos portables une appli avec musique qui fera office de timer
- vous pouvez enchaîner les séries de Tabata (ex : 3 Tabata = 3 x 8 exercices) ou laisser une récupération de 1 à 2 minutes entre les séries  
(ex : 1 Tabata / récup = 2' / 1 Tabata / récup = 2' / 1 Tabata / récup = 2')

Avec votre chrono ou votre appli timer vous pourrez choisir d'autres types de travail de renforcement musculaire sous forme d'intervalles que le Tabata : 30 sec d'exercice / 30 sec de récupération, 30 / 15, 45/15...etc.

Pour le choix des exercices que vous intégrez dans votre séance, vous pouvez réaliser :

- des séries mixtes (bas du corps, haut du corps, cardio, gainage...)
- des séries intenses plus cardio
- des séries plus spécifiques (exemple : uniquement les fessiers)

Vous déterminerez la durée de la séance en fonction du nombre de séries réalisées.

Pratiquer en toute sécurité :



- organisez votre espace de pratique en intérieur ou en extérieur (dans le respect des règles sanitaires actuelles)
- concentrez-vous sur vos placements lors de votre première série notamment
- placez votre respiration (ex : expiration sur la phase de contraction intense)
- hydratez-vous avant, pendant et après votre séance
- construisez votre séance en fonction de votre état de forme et de vos envies

A vous de jouer !