

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE GÉNÉRAL

Confirmé

### 3 À 4 TOURS SELON NIVEAU

SÉANCE TYPE DES ATHLÈTES DU PÔLE FRANCE MONTPELLIER

#### Le principe :

Vous pourrez adapter le temps de travail et de récupération ainsi que le nombre de tours selon votre niveau et selon votre forme du moment.

Préparez votre matériel avant de débiter votre séance.

Vous pourrez réaliser cette séance deux à trois fois par semaine durant deux à trois semaines.

Bon courage.

#### Échauffement :

- 5 minutes de jogging sur place, balcon ou jardin plus 10' de vélo d'appartement ou de home trainer, si possible.
- Mobilité articulaire de la ceinture scapulaire en faisant 10 grands moulinets de bras en avant et 10 grands moulinets en arrière.
- 2 (10 flexions / extensions des jambes (squat) plus 10 pompes plus 30" corde à sauter).

L'entraînement de Cassandra Beaugrand



### 1 CHAISE ROMAINE 3x1' R 30'' sur 3 angulations différentes

120°/90°/60° de flexion



### 2 SQUATS SAUTÉS 15''



### 3 POMPES SERRÉES coudes près du corps 10x

Pompe en haut



Pompe en bas



### 4 ÉLASTIQUE NATATION 4x30'' R 15'' prog accélérées de série 1 à 4

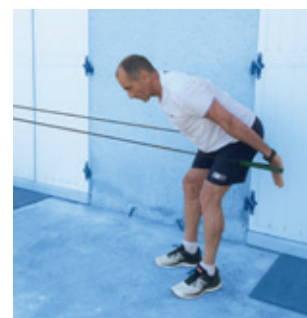
Début



Coudes fixes



Fin épaules basses



### 5 GAINAGE COSTAL DROITE 1'00

Gainage costal



### 6 HAYDEN 2x10/jambe, enchaîné Hayden



### 7 MULTI BONDS BANC ou MARCHÉ 20" jambes alternées Multibonds jambes alternées



### 8 GAINAGE COSTAL GAUCHE 1'00

#### 9a TRACTIONS ÉLASTIQUE 2x8 R 30" Tractions élastique



#### 9b ou TRX 2x8 R 30" Tractions TRX ou sangle

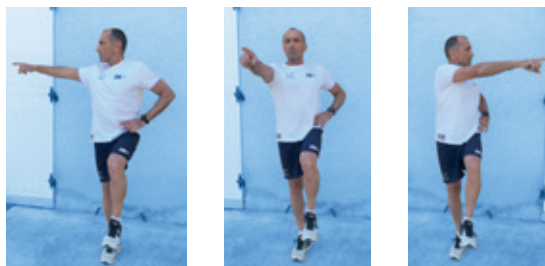


### 10 ROTATEURS EXTERNES AVEC BOUTEILLES OU ÉLASTIQUE 15x Rotateurs externes



### 11 PROPRIOCEPTION

30" pied droit / 30" pied gauche – Les yeux ouverts et fermés



*Fin de la séance,  
15' d'étirements et de relaxation en  
se concentrant sur la respiration.*