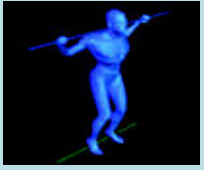




Durée: 1h15	THEME DE LA SEANCE : Renforcement musculaire sous forme de circuit training		
	OBJECTIF: renforcement musculaire membres inférieurs et supérieurs		
2011	indicateur CIS		fiche de renforcement musculaire N°16
Matériels pour la séance:	machine poulie basse, 1 barre, un banc à "développé couché", appareil à dips ou chaise romaine, haltères et chrono		
Phases	Situations et désignation des exercices		Observations
		Simplifications/complexifications Pour l'ensemble des exercices important : placement du dos, la respiration et l'hydratation	
Echauffement 15 min	Echauffement général 10' : augmentation de la température corporelle, Echauffement spécifique 5' : un passage sur chaque atelier		
Partie principale 35 min	6 ATELIERS Sous forme de circuit training 15 à 25 Rép ou en 15"/30", 30"/30" 1 DORSAUX : assis sur une machine à poulie basse avec une corde de tirage ou une poignée en V. Assis au sol, buste incliné vers l'arrière, bras tendu, saisir la poignée ou la corde de tirage... "Rowing" 2 QUADRICEPS : Placez une cale sous vos talons. Prenez une barre, placez la sur la nuque, le dos bien droit. Les pieds légèrement écartés... "Squat" 3: PECTORAUX : allongé sur un banc droit, avec une barre. Le dos bien à plat sur le banc, les pieds posés sur le sol. "Développé couché" 4 MOLLETS : L'exercice s'effectue debout. Placez l'avant de vos pieds (orteil) sur une cale (10 ou 15 m de hauteur), le talon dans le vide. Dans la position de départ, votre talon est légèrement plus bas que vos orteils... 5 TRICEPS : L'exercice se fait sur des barres parallèles ou sur une chaise romaine. Placez vos mains sur les barres, en équilibre. Le mouvement se fait en remontant le corps en poussant sur les bras... "Dips" 6 ISCHIO-JAMBIER : L'exercice s'effectue debout, un haltère dans chaque main. Les bras le long du corps, les pieds légèrement écartés. Faites un pas en avant, en plaçant un genou au sol. Revenez à la position initiale en soufflant, "Fente avant"		     
	Gainage statique de la ceinture abdominale 3x 3' 1'sur le ventre, 30"latéral droit, 1' lombaire, 30"latéral gauche		
Retour au calme 15 min	Etirements passifs des muscles sollicités en groupe		