

**Séance 03/11/2020 PPG Renforcement Musculaire Haut du Corps**

**Objectif :** travail du haut du corps et du tronc pour être gainé, avoir un transfert de puissance optimal entre haut et bas du corps, éviter les mouvements parasites, et prévention blessures.

**Attention :** il faut garder un dos bien droit et rentrer le ventre, et bien penser à inspirer/expirer.

Matériel : tapis/serviette pour ne pas avoir mal aux coudes et dos, bidon d'eau.

Séance environ 1h : échauffement 10' + Corps de séance/Circuit training 45'+ récupération active ou passive au choix 5'

Echauffement articulaire 5' : mouvements de rotations poignets, coude, épaules, nuque, bassin, cheville, genoux

Echauffement musculaire 5' : jumping jack, pompes, gainage face, latéral et dos, 15" de chaque et 15" de récup passive entre.

Corps de séance 40-45' : 3\* un circuit avec plusieurs exercices sur un temps d'effort de 30" à 1' pour les exos gainage, 15" de récup passive entre les exos, 1' de récup passive entre les 3 séries.

**Exo 1 : gainage face, planche** (pieds, mains et coudes au sol, lever les fesses, fesses dos tête alignés)

**Exo 2 : gainage latéral Gauche et Droit** (au sol, sur le côté, pied l'un sur l'autre, un coude au sol, lever le bassin, autre bras le long du corps, dos aligné, regard au loin)

**Exo 3 : gainage dos** (allongé sur le dos, genoux levés, pieds au sol, remonter le bassin le + haut)

**Exo 4 : pompes classiques** (mains au niveau des épaules, descendre et monter)

**Exo 5 : abdos dynamiques ciseaux** (allongé sur le dos, bras le long du corps, relever jambes gauche et droite tendues en alternant sans toucher le sol)

**Exo 6 : gainage dos superman** (sur le ventre, relever jambes tendues et bras tendus devant)

**Exo 7 : crunchs** (sur le dos, pied au sol, mains sur torse, remonter légèrement ventre et tête sur quelques centimètres, sans dépasser la ligne des omoplates)

**Exo 8 : toe touches** (sur le dos, genoux pliés, aller touches les chevilles gauche et droite en alternant, mouvements sur le côté)

**Exo 9 : abdos rameur** (sur les fesses, simuler mouvements rameur, lever jambes et ramener vers le buste alors que le buste et les épaules se baissent et remontent)

+ **Exo 10 : Apres les 3 circuits, Stomach Vacuum** 3\*(30"ventre rentré à fond/15"récup passive)

A quatre pattes, mains, genoux, pieds au sol, rentrer le ventre le + possible, imaginer le nombril qui touche les intestins, tenir 30" cette position puis relâcher 15", à réaliser 3 fois.

Récupération, peut se faire active en marchant 5' ou passive, au choix.

Fin de séance, merci et bravo, pensez à boire et manger une collation dans la demi-heure.

Exercices en photo :

Jumping jack



1



6



2



7



3



8



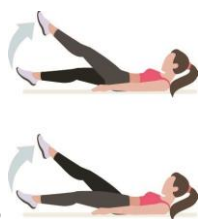
4



9



5



10



