

Programme renforcement musculaire :

-15/-18/seniors

- Série de 10 exercices

- Effectuer 2 voir 3 fois le circuit -> *si au commencement tu effectues 2 circuits, donne-toi pour objectif de réussir à en effectuer 3 progressivement 😊*

- Exercices :

- 45sec = squat
15 secondes de repos
- 45sec = burpees
15 secondes de repos
- 45sec = rameur
15 secondes de repos
- 45sec = gainage dynamique (main puis descentes des coudes)
15 secondes de repos
- 45sec = jumping jack
15 secondes de repos
- 45sec = pompe (genoux ou pieds)
15 secondes de repos
- 45sec = gainage dynamique (main ramenée à l'épaule)
15 secondes de repos
- 45sec = montain climber
15 secondes de repos
- 45sec = fentes sautées OU chaise
15 secondes de repos
- 45sec = abdominaux (libre)

- Fin circuit : 3 minutes de repos puis reprise du circuit

IMPORTANT : °hydratation avant / pendant / après la séance

° étirements en fin de séance

PS : télécharge gratuitement l'application « IntervalTimer » sur mobile pour t'aider à exécuter les exercices dans un rythme bon et régulier.

Pour toutes questions sur ce programme, son exécution, sur la réalisation d'un exercice ou de plusieurs exercices, sur les étirements, sur l'application : n'hésite pas à me contacter au 06.14.40.47.17

MANON NOIROT