


## Séance renforcement musculaire 12/11/2020

Echauffement 15min de course à pied ou vélo, ou 10min de corde à sauter

	<p>Contraction du périnée : contracter comme si vous vouliez bloquer une envie d'uriner. Tenir la contraction 10 secondes, puis relâcher 20 secondes. Répéter 10 fois.</p>
--	--

Répéter 3x le tour, avec 2min de récupération si nécessaire




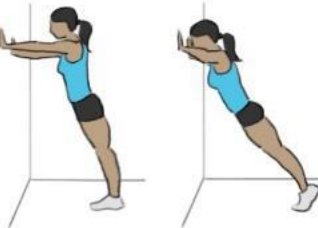
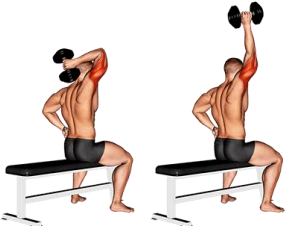
<p>Elévation du bassin sur 2 jambes x20</p>		<p>Dos au sol, les 2 pieds ancrés dans le sol sous les genoux, remonter le bassin lentement avec la seule force des jambes, puis contrôler la descente. Rester gainé pendant le mouvement.</p>
<p>Squat x20</p>		<p>Regard un peu vers le haut, fixé sur un point, pieds largeur du bassin, les genoux ne dépassent pas les pieds, on essaie de garder les pieds dans l'axe, on descend dos droit, on expire en remontant.</p>
<p>Cloche pied stabilisé 3sec x12</p>		<p>Se placer sur un pied, genou légèrement fléchi, regard vers l'avant. Stabiliser 3s puis sauter pour changer de jambe. Bien souffler pendant le temps de pause et limiter au maximum les sursauts.</p>
<p>Mountain climber x10 chaque jambe</p>		<p>Rester plat, pas de fesses qui montent (devant un miroir c'est plus simple pour vérifier), et contracter les abdos. Faire des montées de genoux, en ayant un mouvement de piston au sol. Contracter les abdos pour éviter que le corps se torde dans tous les sens. A vous de gérer votre vitesse.</p>
<p>Pompes contre le mur x20</p>		<p>Se positionner à environ 1m du mur, tendre les bras vers l'avant jusqu'à toucher le mur, plier les bras à l'impact, en serrant les abdos et en gardant le corps aligné, puis repousser le mur, en décollant ou non les mains du mur.</p>
<p>Extension du triceps x10 chaque bras</p>		<p>Avec une bouteille d'eau si vous n'avez pas d'haltère. Assis bien, stabilisé avec ses jambes, lever le bras tendu qui porte le poids vers le haut, puis plier le coude jusqu'à ce que la main arrive juste derrière la tête (rien ne sert de descendre à plus de l'angle droit), puis remonter tout en restant bien droit et gainé, rester solide.</p>

Planche dynamique  
*x10 chaque côté, tenir  
6sec*



Se mettre à 4 pattes puis tendre le bras et la jambe opposée, tenir la position 6sec puis changer de côté. Rester aligné de la cheville à la main en l'air.

**BON COURAGE A TOUS, VOS EFFORTS VALENT LE COUP !**