



### Renforcement musculaire haut du corps 2016 - 2017

- ➔ Faire 2 séances par semaine avec minimum 48h de récupération entre les 2
- ➔ Vous devez commencer chaque séance par du gainage. Je vous mets quelques exemples, j'aimerais qu'il y ait au minimum 5 minutes de gainages.

#### Exemples de gainage :

##### 1/

- 1' de face / 1' de côté / 1' autre côté
- 45'' de face / 45'' de côté / 45'' autre côté
- 30'' de face / 30'' de côté / 30'' autre côté
- 15'' de face / 15'' de côté / 15'' autre côté

##### 2/

- 15'' face / 15'' de chaque côté
- 30'' face / 15'' de chaque côté
- 45'' face / 15'' de chaque côté
- 30'' face / 15'' de chaque côté
- 15'' face / 15'' de chaque côté



Si c'est trop facile, aller jusqu'à 1 minute de face et redescendre.

##### 3/

- 1' face / 1' côté / 1' autre côté
- 30'' face / 30'' côté / 30'' autre côté
- 1' face / 1' côté / 1' autre côté

##### 4/

- 4x : 1' face / 30'' abdos dynamiques / 30'' de récupération
- 2x (de chaque côté) : 1' côté / 30'' abdos dynamiques / 30'' de récupération.

##### 5/

- 1' face
- 15'' de pompes / 15'' de récupération / 15'' de pompes / 15'' de récupération
- 1' côté
- 15'' d'abdos dynamiques / 15'' de récupération / 15'' d'abdos dynamiques / 15'' de récupération.
- 1' autre côté
- 15'' de pompes / 15'' de récupération / 15'' de pompes / 15'' de récupération



Si facile, possibilité de faire 2 tours.



## **Musculation :**

### **Exercice 1 :**

- 5 séries de 10 tractions (prise pronation) + 10 oiseaux haltères (5 kg)
- Récupération entre les séries : 1'45

### **Exercice 2 :**

- 5 séries de 10 développés haltères (10 à 15 kg) + 10 swing haltère (10 à 20 kg)
- Récupération entre les séries : 1'45

### **Exercice 3 (type crossfit) :**



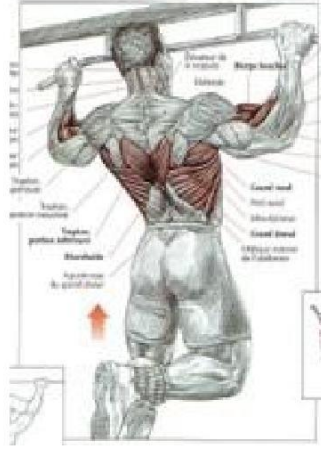


Faire 1 pompe, 1 dips, 2 pompes, 2 dips, 3 pompes, 3 dips,... jusqu'à 10 répétitions sur chaque mouvement et redescendre jusqu'à 1 si ce n'est pas trop difficile (l'objectif final sera de redescendre jusqu'à 1 partout assez facilement.

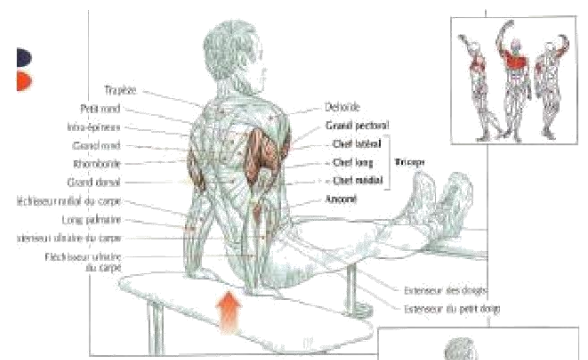



**Vous pouvez rendre la séance plus facile ou plus difficile.**

- Si c'est trop difficile, il suffit de 4 séries au lieu de 5 sur les 2 premiers exercices et de seulement faire la montée sur l'exercice 3.
- Si c'est trop facile, vous faites 6 séries au lieu de 5 sur les 2 premiers exercices et vous retenez plus les poids sur les descentes. Ce la va augmenter ce qu'on appelle "le temps sous tension" et rend donc la tâche plus compliquée. Sur l'exercice 3, vous faites la pyramide :1-10-1.
- Enfin, si vous vous ennuyez pendant la récupération, vous pouvez faire des abdos, du gainage ou des étirements !

**Guide des mouvements :**

<p>Tractions prise pronation</p>	
<p>Pompes</p>	
<p>Développé haltères</p>	

<p>Dips sur banc</p>	 <p>réalisé sur le bord d'un banc, les pieds reposent sur un autre banc, le corps dans le plan vertical. Les bras sont tendus au-dessus de la tête, les pieds sont à plat sur le sol. À l'initiation du mouvement, les bras se plient et le corps descend. À la fin du mouvement, les bras sont tendus et le corps est relevé.</p> <p>muscles sollicités : les triceps, les pectoraux et ainsi que les latéraux antérieurs des deltoïdes.</p> <p>la charge peut être posée sur les cuisses lorsque la répétition plus difficile et l'effort est intense.</p>
<p>Oiseau haltères</p>	
<p>Swing</p>	