









Séance de gym n°1 : renforcement musculaire (30- 40 min)

-Echauffement :

- Marche active pendant 1 minute
 - 10 montées de genoux +10 talons fesses
 - 10 développé militaire + 10 élévations latérales + 10 élévations frontales + 10 biceps
- Répéter 4 fois**

-Corps de séance :

**Prendre 1 minute de
repose entre chaque
exercice**

- | | | | | | |
|-----|---|-------------------|---|-------------------------|-------------------------|
| N°1 |  | 10 squats + |  | 10 développé militaire | (répéter 6 fois) |
| N°2 |  | 10 fentes + |  | 10 élévations frontales | (répéter 6 fois) |
| N°3 |  | 10 squats côtés + |  | 10 élévations latérales | (répéter 6 fois) |
| N°4 |  | 10 squats sumo + |  | 10 biceps | (répéter 6 fois) |

N°5 Gainage :



(40 secondes sur chaque exercice/20 secondes de repos entre chaque)
(Répéter 4 fois)

Consignes de sécurité

- Gainez les abdos sur chaque mouvement
- Regardez droit devant soi pour tenir son dos droit
- Pensez à bien inspirer et expirer pendant l'exercice
- Poids du corps sur les talons et pieds largeur bassin (en position de squat)
- Pensez à rester bien droit des pieds à la tête (en position de gainage)
- Pensez à faire des étirements à chaque fin de séance
- Pensez à s'hydrater

