

# Séance de gym n°9 : Renforcement musculaire (30- 40 min)

## -Echauffement :

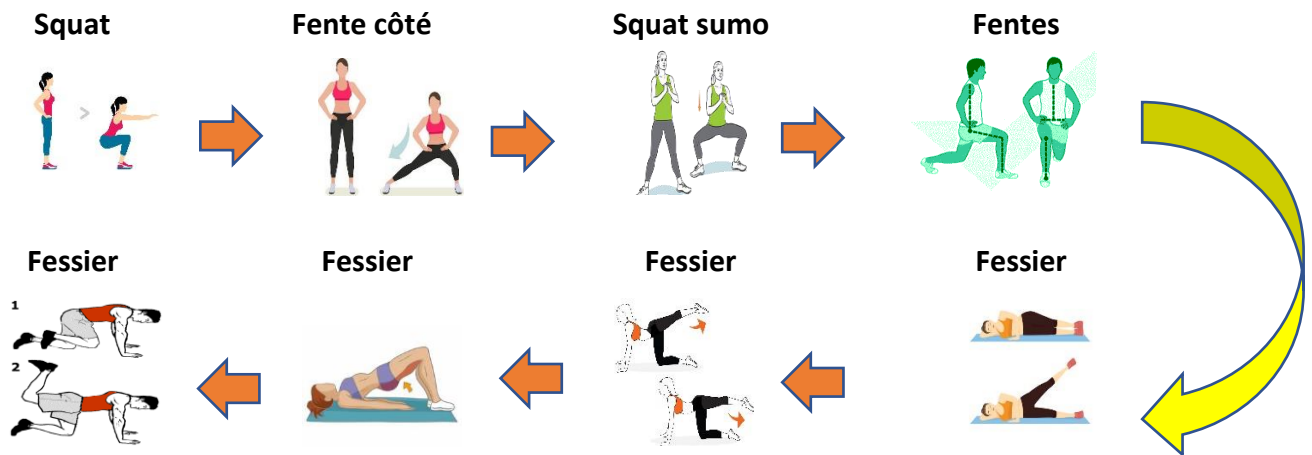
-course pendant 1 minute

10 squats + 10 développés militaire frontales → 10 fentes latérales + 10 élévations latérales/ frontales

10 fentes frontales + 10 mouvements dos → 10 squats sumo + 10 biceps  
(A répéter 4 fois)

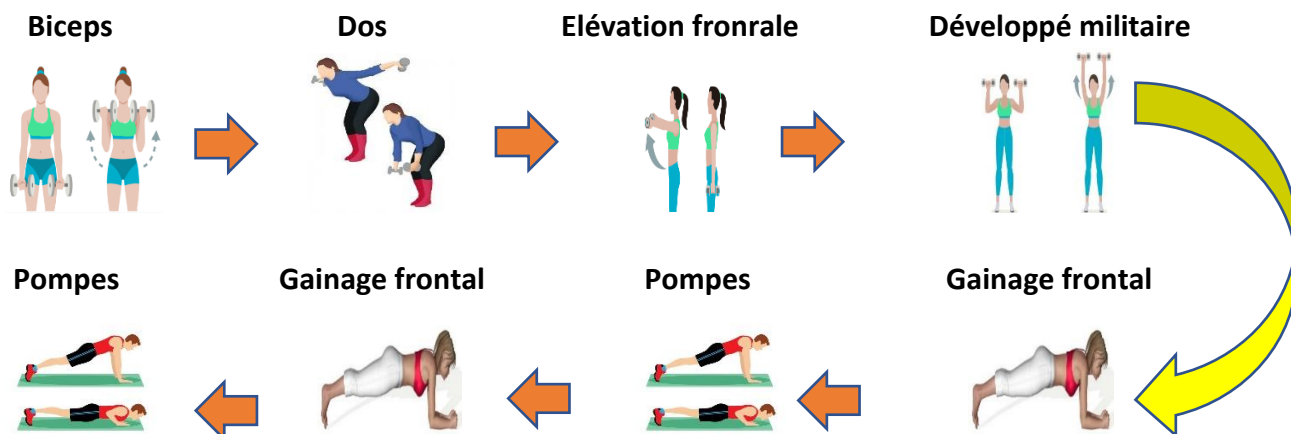
## -Corps de séance

### Renforcement bas du corps :



- Réalisez le circuit 4 fois
- 30 répétitions sur chaque exercice
- Prenez 1 min de repos à la fin du circuit

### Renforcement haut du corps :



- Réalisez le circuit 4 fois
- 20 ou 30 répétitions sur chaque exercice et 30 secondes d'effort sur le gainage
- Prenez 1 min de repos à la fin du circuit