

Tonification musculaire avec barre

séance en utilisant qu'une barre et un step

ECHAUFFEMENT

Circuit échauffement

réaliser 30 seconds de chaque exercices et faire 3 tours de circuit

- réaliser les exercices avec de la progressivité dans les amplitudes et dans l'intensité (ex: premiers tour avec une faible fréquence de mouvement puis accélérer la vitesse d'exécution sur les autres tours

Effort
00:30

Tours
3

1A - Extension flexion genoux flexibilité squat



- Flexions et extensions des genoux, talons au sol. Essayer de vous asseoir en squat complet progressivement tout en gardant les talons au sol.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1-4	3		

1B - Saut talon-fesse



- Sur place, amener vos talons vers vos fesses alternativement en sautillant.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1-4	3		

1C - Jumping jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1-4	3		

1D - Rotation des bras avant arrière



- Faire des rotations des bras vers l'avant et vers l'arrière tout en gardant le dos droit, la tête haute et le dos droit.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1-4	3		

1E - Push-up sur genoux



- Garder le dos droit et les abdos tendus

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1-4	3		

1F - Skater Bound Single Leg Jump

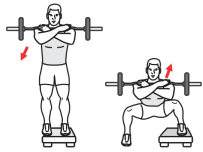


- Débuter debout sur un pied. Faire un saut du côté opposé au pied d'appui, atterrir sur l'autre pied et bondir verticalement. Garder la tête haute et travailler sur le devant des pieds.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1-4	3		

SEANCE TONIFICATION MUSCULAIRE

2 - EZ-Bar Step-Off



- Debout sur un step (ou boîte), tenir une "EZ-Bar" sur vos épaules. Descendre un pied au sol sur le côté, descendre en squat et repoussez-vous sur le step. Garder le dos droit, la tête droite et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
1-4	4	15		00:45

3 - Développé épaules assis barre



- Assis sur un banc, tenir la barre avec les mains à la largeur des épaules. Lever la barre au-dessus de votre tête. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
1-4	4	15		00:45

4 - Jack Knife Crunch sur banc



- Assis en équilibre sur le bout d'un banc, faire des flexions et des extensions. Les jambes croisées, garder les genoux légèrement fléchis et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
1-4	4	15		00:45

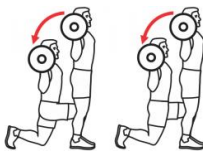
5 - Barbell Bent Over Row prise supination



- Garder le dos droit, la tête haute, les pieds à la largeur des épaules et les genoux fléchis. Les mains alignées avec les épaules et les paumes de mains vers l'avant, tirer la barre vers la poitrine

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
1-4	4	15		00:45

6 - Lunge arrière avec barre



- Garder le dos droit, la poitrine sortie et la tête haute. Transférer le poids vers la jambe arrière et retransférer sur le pied de la jambe avant pour remonter. Alternier.

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
1-4	4	15		00:45

7 - Bb Glute Bridge



- Couché sur le dos, tenir une barre au-dessus du bassin. Les pieds au sol assez près de vos fessiers. Lever le bassin de manière à avoir les cuisses alignées avec votre corps tout en maintenant la barre en place. Revenir à la position de départ et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
1-4	4	15		00:45

8 - Biceps Curl avec barre



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Garder les genoux légèrement fléchis

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
1-4	4	15		00:45


9 - Easy Bar Prone Grip Head Crusher





- Garder les coudes au-dessus des épaules, descendre la barre vers le front. Prise pronation.


Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1-4	1		





																	
1A																	
Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8		
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	
Série 1																	
Série 2																	
Série 3																	

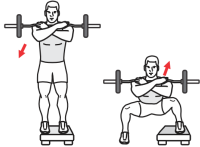
																	
1B																	
Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8		
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	
Série 1																	
Série 2																	
Série 3																	


																	
1C																	
Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8		
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	
Série 1																	
Série 2																	
Série 3																	


																	
1D																	
Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8		
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	
Série 1																	
Série 2																	
Série 3																	


 1E Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
	Série 1		Série 2		Série 3											

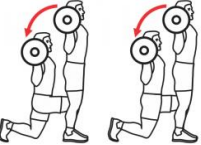
 1F Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
	Série 1		Série 2		Série 3											


 2 Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4									


 3 Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4									


 4																
	Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
Série 1																
Série 2																
Série 3																
Série 4																

 5																
	Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
Série 1																
Série 2																
Série 3																
Série 4																

 6																
	Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
Série 1																
Série 2																
Série 3																
Série 4																

 7																
	Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
Série 1																
Série 2																
Série 3																
Série 4																

 8																
	Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
Série 1																
Série 2																
Série 3																
Série 4																

 9																
	Entraînement	1		2		3		4		5		6		7		8
	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep	Chg	Rep
Série 1																