

## 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

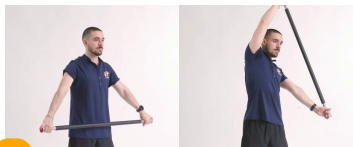
#### 1A - Squat to Hips up mobility



- Pliez à la taille, tenir vos pieds sous vos gros orteils. Les bras tendus, à l'intérieur de vos genoux, déplacez vos hanches vers vos chevilles et soulevez votre poitrine. Ensuite, rentrez votre menton et essayez de redresser vos jambes, continuez à tenir vos orteils. Bon échauffement pour les Squats et les Deadlifts quand ils sont effectués dynamiquement. Idéal pour ouvrir les hanches et relâcher les muscles ischio-jambiers si l'étirement est maintenu plus longtemps.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1	3		

#### 1B - Figure 8 épaule avec bâton



- Dislocation d'épaule: 1 côté à la fois. Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1	3		

#### 1C - 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	3		

#### 1D - Pas rapide sur place



- Courir rapidement sur place en faisant de petits pas. Garder le dos droit et la tête droite. Travailler sur le devant des pieds. Coordonner vos bras avec vos jambes.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1	3		

### 1E - Coude genou opposé



- Garder la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1	3		



### 1F - Plank To Split

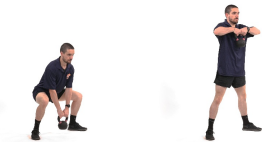


- D'une position de planche ventrale, amener un pied devant en alternance. Étirement dynamique des fessiers et des ischio-jambiers. Garder votre dos droit et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Tempo	Charge (lb)
1	3		

## SEANCE TONIFICATION MUSCULAIRE

### 2 - KB Sumo Squat Upright Row



- Debout, position large des jambes en tenant un kettlebell dans les mains, les pieds légèrement pointés vers l'extérieur. Descendre le KB près du sol et tirer le dynamiquement et verticalement, jusqu'à ce que les coudes soient à environ à la hauteur des épaules. Redescendre à la position de départ. Garder le dos droit, tête haute et les abdos contractés.

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

### 3 - Deadlift jambes fléchies



- Garder le dos droit, les abdos tendus, les genoux fléchis et le regard vers l'avant

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

### 4 - Push-up incliné sur banc



- Placer les mains à la largeur des épaules sur un banc (Prise moyenne). Garder le dos droit et les abdos contractés. Faire des push-ups.

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

### 5 - Extension coudes couché avec DB



- Couché sur un banc, tenir un dumbbell dans chaque main en prise neutre (paumes de mains l'une vers l'autre). Tout en maintenant les coudes au-dessus des épaules, faire des extensions des coudes. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)	Repos
1	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. Alternner.

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

### 7 - Bb Glute Bridge



- Coucher 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	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	15		00:45

### 9 - DB Bent Over Row



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, le corps incliné vers l'avant, les genoux fléchis, tirer les dumbbells en gardant les coudes près de vous en prise neutre (paumes de mains vers vous). Garder votre dos droit en tirant vos omoplates l'une vers l'autre, la tête droite avec le corps.

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

### 10 - Plate Russian Twist



- En équilibre sur les fesses, les jambes allongées devant vous, déposer un poids (plate) d'un côté et de l'autre de vos hanches en tournant les épaules. Garder vos abdos contractés.

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

### 11 - Crunch jambes à la verticale



- Sur le dos, les jambes à la verticale, contracter les abdos en montant les mains vers les pieds.

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

stretching doux sur 3 respirations profonde

### 12A - Étirement du grand dorsal



- À genoux, descendre la poitrine contre vos cuisses. Allonger les bras en ayant vos paumes de mains vers le ciel. Maintenir la position quelques secondes.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)
1	1	00:10		



### 12B - Squat avec rotation thoracique



- Placer les pieds plus larges que les épaules et descendre en squat complet. Essayer de conserver un engagement abdominal et maintenir la colonne lombaire neutre. Placer une main à l'intérieur d'un pied et ouvrir le bras opposé vers le haut. Tenir brièvement la position en regardant la main du haut avant de redescendre le bras. Ancrer la main opposée à l'intérieur des jambes et répéter de l'autre bras.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)
1	1	00:10		

### 12C - Position convexe et concave du dos



- À quatre pattes, courber le dos vers le bas et vers le haut (position du chat). Placer les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)
1	1	00:10		

### 12D - Étirement psoas



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Ramener les hanches sous le corps - Inclinez-vous vers l'avant en gardant le corps droit

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)
1	1	00:10		

### 12E - Étirement de l'épaule



- Tirer le coude vers l'arrière et vers l'intérieur avec l'aide de la main opposée.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)
1	1	00:10		

### 12F - Mobilisation épaules avec élastique



- Debout, tenir l'élastique devant vous à la hauteur de la hanche (prise supination). Étirez légèrement la bande. De là, tout en gardant les bras droits, faire un grand cercle en passant la bande au-dessus de votre tête aussi loin que possible tout en restant confortable. Idéalement, vous devriez être en mesure de faire une rotation des épaules durant tout le mouvement et toucher le bas du dos avec l'élastique. Retour à la position de départ. Ne pas évaser vos côtes tout au long du mouvement.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)
1	1	00:10		

### 12G - Étirement quadriceps



- En appui sur un mur, tenir votre cheville pour étirer le devant de votre cuisse (quadriceps). Garder le genou aligné avec la hanche, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Charge (lb)
1	1	00:10		