

TRAVAIL DU HAUT DU CORPS

Faire 2 séries de chaque exercices

Faire 15 répétitions (on peut aller jusqu'à 30 répétitions) de chaque mouvement, qui sera suivi d'une pause de 30 secondes

Prendre 45 secondes maximum entre chaque exercice

ECHAUFFEMENT DE 5 à 7 MINUTES

Boire avant de commencer les exercices et pendant la séance

EXERCICE N°1 POMPES (travail fonctionnel, avec engagement des pectoraux)

Départ en appui sur les mains ouvertes de la largeur des épaules et sur la pointe des pieds

Retenir le poids du corps en inspirant sur la phase de descente

Pousser sur les bras en phase de montée, les coudes restent souples et ne doivent jamais être tendus en fin de mouvement (possibilité de se placer à genoux)

Bien rester gainé

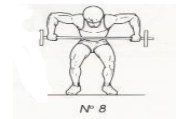
EXERCICE N°2 TIRAGE BUSTE EN AVANT (travail du dos)

Placer la charge devant soi au sol, fléchir les jambes pour prendre la charge

Placer le buste étiré, remonter en gardant une légère flexion sur les jambes

Garder l'alignement de la colonne (cambrure neutre), et rester gainé

Fléchir les coudes vers le ciel, et contrôler le retour sans bloquer les coudes



EXERCICE N°3 ELEVATIONS LATÉRALES (travail des épaules)

Debout, avec son référentiel de placement

Monter les bras dans l'alignement des épaules, et revenir à la position de départ

Contrôle du mouvement en montée et en descente



EXERCICE N°4 CURL ALTERNE (travail des biceps)

Exercice qui peut être réalisé assis ou bien debout contre un mur

Flexion des avant-bras en alternance (ne pas balancer les bras)



EXERCICE N°5 DIPS (travail des triceps)

Exercice qui peut être réalisé à l'aide d'une chaise, et les pieds peuvent également rester posés au sol

Fléchir les bras, ne pas descendre les épaules en dessous des coudes.

Pousser sur les triceps pour remonter sans bloquer les coudes.

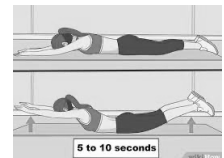
EXERCICE N°6 (travail du bas du dos "lombaires")

Se placer sur le ventre, les jambes sont jointes

A l'inspiration soulever la poitrine (en gardant la tête dans l'axe de la colonne) et les jambes, le regard droit devant. Les abdominaux sont gainés.

Il est possible de faire cet exercice en 3 étapes

1. soulever d'abord la poitrine et maintenir 15 sec, puis la reposer
2. soulever les jambes et maintenir 15 sec, les reposer
3. Arriver à la position finale si cela est possible en soulevant les 2 ensemble, maintenir la position entre 15 et 30 sec.



Finir la séance avec des étirements

TRAVAIL DU HAUT DU CORPS