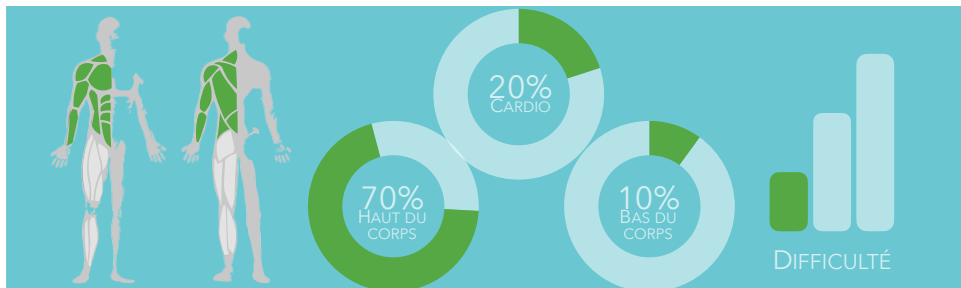
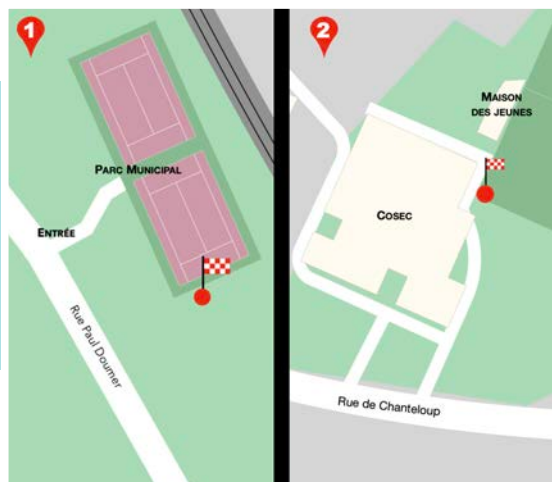


CIRCUIT HAUT DU CORPS

DÉBUTANT



COSSEC : 61 Rue de Chanteloup, 78510 Triel-sur-Seine
PARC MUNICIPAL : 246 Rue Paul Doumer, 78510 Triel-sur-Seine



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.

EXERCICE 1

TRACTION EXCENTRIQUE

POSITION INITIALE // Tenez la barre de traction, les mains en pronations. Les mains sont écartées un peu plus que la largeur de vos épaules.

RÉALISATION // Faites une traction en vous aidant de la poussée de vos jambes et en tirant avec vos bras. Le but de l'exercice est de retenir au maximum la descente. Posez vos pieds à terre puis recommencez.

RESPIRATION // Soufflez pendant la descente.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 2

ROWING

POSITION INITIALE // Tenez la barre avec vos deux mains en pronation. Les mains sont écartées un peu plus que la largeur des épaules. Vos pieds sont à plats et vous êtes penchés de manière à être sous la barre.

RÉALISATION // Tractez-vous avec vos bras pour réaliser une traction. Contractez votre dos et veillez à garder la sangle abdominale bien serrée.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 3

POMPES INCLINÉES

POSITION INITIALE // Posez vos mains sur le banc. Reculez vos jambes de manière à être aussi droit qu'une planche. Veillez à maintenir les talons, le bassin, les épaules et la tête sur le même axe.

RÉALISATION // Fléchissez vos bras pour réaliser une pompe, puis revenez dans la position initiale avant de recommencer.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente et soufflez sur la montée.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 4

BICEPS À LA BARRE

POSITION INITIALE // Tenez la barre avec vos mains en supination (paumes des mains vers le ciel). Glissez vous sous la barre en posant vos pieds au sol. Plus vous serez incliné plus ça sera difficile.

RÉALISATION // Fléchissez uniquement les coudes pour ramener votre front à la barre. Vous sollicitez ainsi vos biceps.

Suite exercice 4

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 5

ABDOS CRUNCH

POSITION INITIALE // Le dos sur le sol, les jambes et les hanches fléchies, les pieds en appuis sur la barre et les tibias sont parallèles au ciel. Les bras sont tendus derrière votre tête.

RÉALISATION // Venez toucher vos chevilles, puis revenez à votre place en contractant la descente.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

20 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.

