



Renforcement musculaire M13 / M15

Détail des exercices

1. TRONC

M13 Chaque seconde, lever alternativement la jambe droite/gauche.

- débutants : 2x30 en 2x30'



M15 Chaque seconde, lever alternativement la jambe droite/gauche.

- avancés: min 60x en 60'





Renforcement musculaire M13 / M15

Détail des exercices

2. ABDOMINAUX

M13

Soulever et reposer le tronc au rythme d'un mouvement par seconde.

- déb. : 2x15 en 2x30'

M15

Soulever et reposer le tronc au rythme d'un mouvement par seconde.

- av.: min 30x en 60'





Renforcement musculaire M13 / M15

Détail des exercices

3. DOS

M13 Courber le dos et se redresser au rythme d'un mouvement par seconde.

- déb. : 2x20 en 2x30'

M15 Courber le dos et se redresser au rythme d'un mouvement par seconde.

- av.: min 40x en 60'





Renforcement musculaire M13 / M15

Détail des exercices

4. OBLIQUES

M13

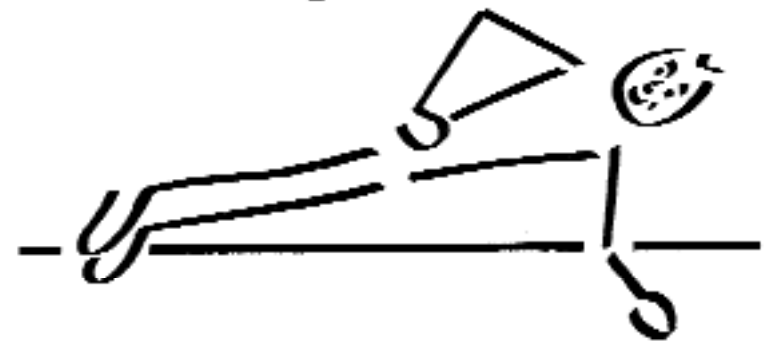
Fléchir et redresser le tronc latéralement au rythme d'un mouvement par seconde.

- déb. : 2x15 en 2x30'

M15

Fléchir et redresser le tronc latéralement au rythme d'un mouvement par seconde.

- av.: min 30x en 60'





Renforcement musculaire M13 / M15

Détail des exercices

5. TRONC/FESSIERS

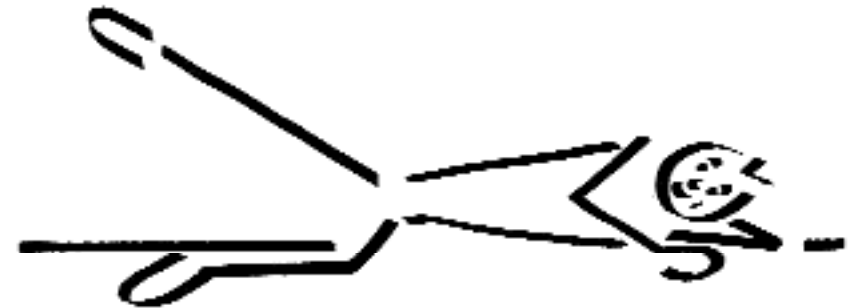
M13 Lever haut et abaisser la jambe -
gauche et droite.

- déb. : 2x20 en 2x30'



M15 Lever haut et abaisser la jambe -
gauche et droite.

- av.: min 40x en 60'





Renforcement musculaire M13 / M15

Détail des exercices

6. FESSIERS

M13

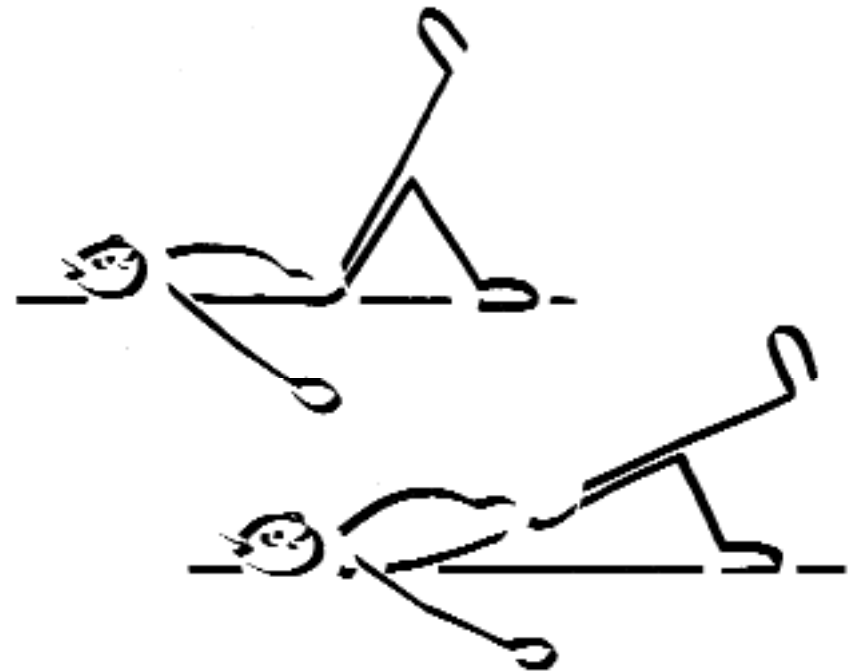
Lever haut et abaisser le bassin -
gauche et droite.

- déb. : 2x15 en 2x30'

M15

Lever haut et abaisser le bassin -
gauche et droite.

- av.: min 30x en 60'





Renforcement musculaire M13 / M15

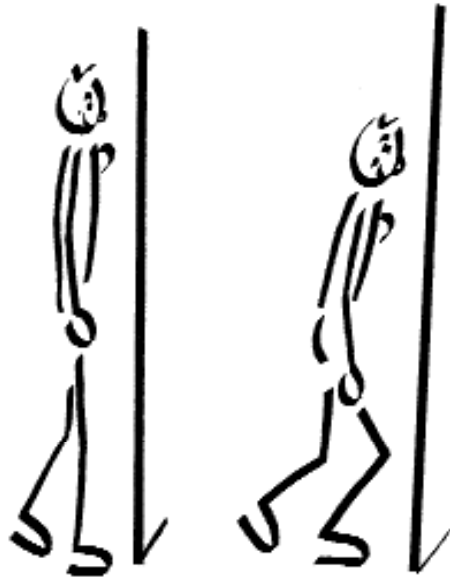
Détail des exercices

7. CUISSSES

M13

Plier et tendre la jambe - gauche et droite

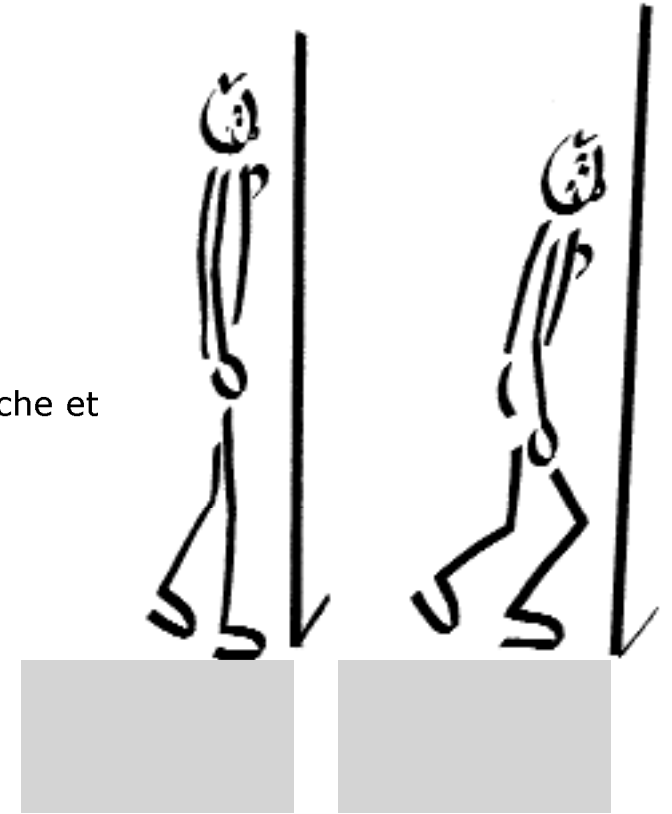
- déb. : 2x30 en 2x30'



M15

Plier et tendre la jambe - gauche et droite

- av.: min 60x en 60'





Renforcement musculaire M13 / M15

Détail des exercices

8. DORSAUX

M13

Appuyer les coudes contre le sol, décoller les omoplates du sol.

- déb. : 2x15 en 2x30'



M15

Appuyer les coudes contre le sol, décoller les omoplates du sol.

- av.: min 30x en 60'





Renforcement musculaire M13 / M15

Détail des exercices

9. TRONC

M13

Appuis-faciaux en stabilisant le dos - plier et tendre lentement les bras.

Un bâton posé sur les omoplates et les fesses est un bon moyen de contrôle.

- déb. : min 2x20 en 2x30'



M15

Appuis-faciaux façon «salamandre», en amenant latéralement et vers l'avant la jambe droite/gauche puis en l'étendant à nouveau.

- av.: min 40x en 60'

