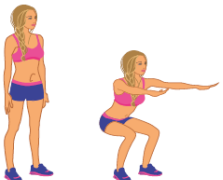
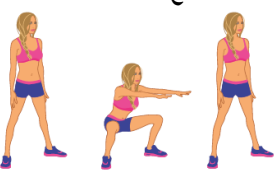
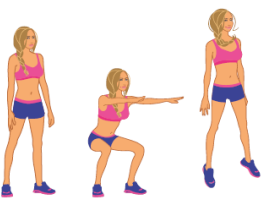



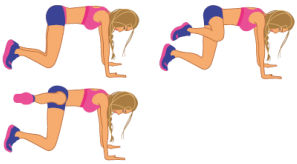

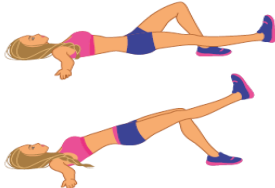


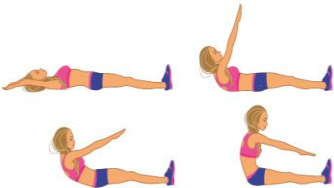

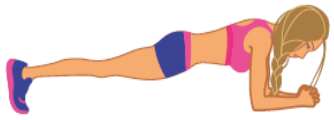
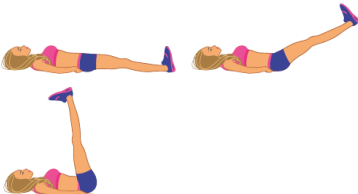
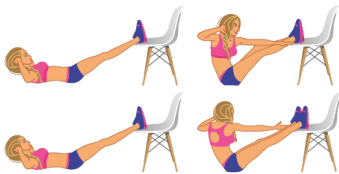
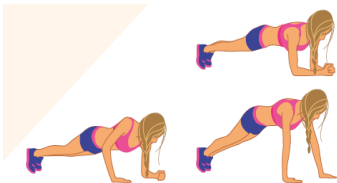
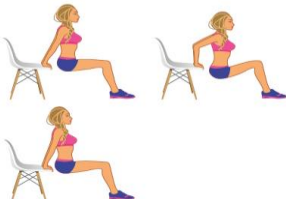





ENTRAINEMENT TYPE « CROSS FIT »

Descriptif des exercices

Exercices	Consignes	Muscles travaillés
<p>SQUAT</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds écartés à la largeur des épaules - Fléchir les jambes pour amener le poids du corps sur les talons - Les fesses sont en arrière et le buste est droit - 1 descente et 1 remontée = 1 répétition 	<p>Quadriceps Mollets Ischios-jambiers</p>
<p>SUMO SQUAT</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds écartés plus que la largeur des épaules - Fléchir les jambes pour amener le poids du corps sur les talons - Les fesses sont arrières et le buste est droit - 1 descente et 1 remontée = 1 répétition 	<p>Quadriceps Mollets Ischios-jambiers</p>
<p>JUMP SQUAT</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds écartés à la largeur des épaules - Fléchir les jambes pour amener le poids du corps sur les talons - Les fesses sont arrières et le buste est droit - Pousser fort sur les jambes pour sauter et se recevoir debout = 1 répétition 	<p>Quadriceps Mollets Ischios-jambiers</p>
<p>CHAISE (DOS CONTRE UN MUR)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - S'adosser contre un mur - Placer les cuisses horizontalement et les pieds sous les genoux - Tenir la position 	<p>Quadriceps</p>
<p>SAUTS EN FENTE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Départ une jambe fléchie devant et une autre fléchie derrière - Sauter en l'air pour inverser la position des jambes = 1 répétition 	<p>Quadriceps Mollets Ischios-jambiers</p>
<p>CORDE A SAUTER</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Rebondir pieds joints avec ou sans corde à sauter 	<p>Mollets</p>

Exercices	Consignes	Muscles travaillés
<p>ADDUCTION JAMBE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Position à 4 pattes : mains sous les épaules et genoux sous le bassin - Monter la jambe fléchie sur le côté et redescendre = 1 répétition 	<p>Fessiers Adducteurs des jambes</p>
<p>EXTENSION JAMBE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Position à 4 pattes, coudes au sol - Tendre une jambe vers le haut pour aligner épaules/bassin/jambe et redescendre = 1 répétition 	<p>Fessiers Ischios-jambiers</p>
<p>ELEVATION JAMBE ET BASSIN</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé(e) sur le dos, 1 jambe tendue et l'autre fléchie avec le pied au sol - Monter la jambe tendue pour aligner épaules/bassin/jambe et redescendre = 1 répétition 	<p>Ischios-jambiers Abdominaux</p>
<p>BRIDGE (PONT)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé(e) sur le dos, jambes fléchies et pieds collés au sol - Monter le bassin pour aligner épaules/bassin/genoux puis redescendre = 1 répétition 	<p>Ischios-jambiers Abdominaux</p>
<p>ABDOS JAMBES PLIEES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé(e) sur le dos, jambes fléchies - Monter et redescendre doucement = 1 répétition - <u>Ne pas tirer sur la tête = le menton ne touche pas la poitrine</u> - <u>Effectuer le mouvement lentement</u> 	<p>Abdominaux</p>
<p>ABDOS JAMBES TENDUES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé(e) sur le dos, jambes et bras tendus - Remonter jusqu'à la position assise et redescendre doucement = 1 répétition - <u>Les pieds ne se soulèvent pas.</u> 	<p>Abdominaux</p>
<p>TOUCHER SES PIEDS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé(e) sur le sol, jambes tendues à la verticale - Toucher bras tendus sans pieds et redescendre doucement = 1 répétition 	<p>Abdominaux</p>

Exercices	Consignes	Muscles travaillés
<p style="text-align: center;">PLANCHE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Corps droit (épaules, bassin et jambes) - Coudes sous les épaules - Pousser les talons vers l'arrière - Tenir la position <u>sans avoir le dos creux</u> 	Abdominaux
<p style="text-align: center;">RELEVÉ JAMBES DROITES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé(e) sur le dos, bras le long du corps - Monter les jambes tendues jusqu'à ce qu'elles soient perpendiculaires au sol et redescendre lentement les pieds = 1 répétition - <u>Le bas du dos doit rester coller au sol</u> 	Abdominaux
<p style="text-align: center;">ABDOS JAMBES ELEVEES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Allongé sur le dos, les pieds surélevés sur une chaise - Remonter, toucher un pied et redescendre = 1 répétition - <u>Ne pas tirer sur sa tête = le menton ne touche pas la poitrine</u> 	Abdominaux
<p style="text-align: center;">COMMANDOS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - En position de planche, <u>corps droit et gainé</u> - Descendre sur un coude puis l'autre et remonter = 1 répétition 	Biceps, triceps Pectoraux Abdominaux
<p style="text-align: center;">TRICEPS DIPS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Mains en appui sur une chaise ou un banc - Cuisse à l'horizontale - Conserver le <u>dos vertical et droit</u> - Descendre et remonter = 1 répétition 	Triceps Muscles du dos
<p style="text-align: center;">FLEXION BRAS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bouteille d'eau dans chaque main - Pieds écartés à la largeur des épaules - Fléchir les bras jusqu'au visage et redescendre = 1 répétition 	Biceps
<p style="text-align: center;">EXTENSION BRAS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds écartés à la largeur des épaules - 1 bouteille d'eau en main, l'autre main dans le dos - Tendre le bras vers le haut puis redescendre = 1 répétition 	Triceps
<p style="text-align: center;">PAPILLON</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Avec ou sans bouteilles d'eau dans les mains - Placer et conserver tout le temps les coudes à la hauteur des épaules - Mains au-dessus des coudes - Rapprocher puis écarter les bras = 1 répétition 	Muscles des épaules Pectoraux