

# Renfo tonique

Pour cette nouvelle séance, vous aurez besoin de poids sur certains exercices si vous le souhaitez (haltères, lestés, bouteilles d'eau, etc...). Prenez le temps de bien lire tous les exercices et leurs consignes, ainsi que les consignes générales avant de vous lancer.

En circuit, 40 ou 50 secondes d'effort et 20 ou 10 secondes de récupération, jusqu'à 4 ou 5 tours.

Prenez 1 à 2 min de repos entre chaque tour.

En libre, 10 à 15 répétitions. Prenez quelques secondes pour récupérer entre chaque exercice.

## CONSIGNES GENERALES :

-dos droit, nuque longue, épaules basses, on recherche l'auto grandissement

-ventre gainé

-expiration sur l'effort

-ne pas verrouiller les articulations des genoux, jambes tendues, et des coudes, bras tendus

-à l'écoute de son corps, ne pas insister sur les douleurs articulaires et douleurs musculaires anormales

-bien maîtriser le mouvement de base avant d'essayer les options +

On s'échauffe toujours avant une séance, mouvements articulaires des poignets, coudes, épaules, nuque (en douceur), des chevilles, genoux, bassin et hanches. On fait monter ensuite la température de notre corps et son rythme cardiaque avec quelques mouvements dynamiques (marche rapide, trottine, montée de genoux, talons fesses, jumping jack, etc...).

**Gardez bien en tête les consignes générales qui s'appliquent pour tous les exercices.**

## Exercice 1 : montée de genoux avec ou sans poids



**Consignes:** Jambes tendues, pieds largeur bassin et bras tendus au-dessus des épaules, montez votre genou droit à votre poitrine et descendez votre coude gauche à votre genou droit pendant que le bras droit reste tendu vers le plafond. Alternez avec le genou gauche et bras droit.

**Option -:** sans les poids

## Exercice 2 : bear squats



**Consignes:** En quadrupédie, poussez les fesses en arrière et vers le plafond et rentrez la tête entre vos épaules de manière à pouvoir voir vos pieds et former un triangle. Tendez vos jambes, vos talons doivent se rapprocher du sol, sans forcément le toucher. Revenez en quadrupédie sans poser vos genoux au sol.

## Exercice 3 : relevé de bassin avec ou sans poids



**Consignes:** les épaules posées sur un banc, table basse, canapé, etc., genoux fléchis largeur bassin, contractez vos fesses et abdos pour monter votre bassin vers le plafond. Bloquez 3 secondes en haut, les fessiers bien contractés puis redescendez le bassin vers le sol sans poser vos fesses.

**Options+:** On décolle un pied du sol.

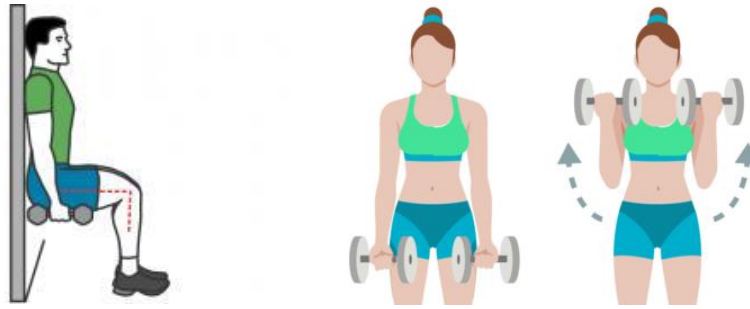
## Exercice 4 : mountain climbers



**Consignes:** En position planche, bras et jambes tendus, montez un genou puis l'autre vers votre poitrine, en alternance le plus rapidement possible. Regardez le sol.

**Option-:** montée de genoux plus lente.

### Exercice 5 : chaise curl biceps avec ou sans poids



**Consignes:** En position chaise contre un mur, le dos et les épaules plaqués, les fesses hauteur genoux, fléchissez vos deux coudes pour ramener les poids à vos épaules. Redescendez lentement les poids vers vos cuisses en aspirant votre nombril.

**Option -:** fléchissez les bras en alternance.

### Exercice 6 : planche dynamique fessiers



**Consignes :** En position planche, bras et jambes tendus, levez une jambe tendue en contractant le fessier, puis alternez. Vous n'avez pas besoin de monter la jambe trop haute.

**Option + :** maintenez 10 secondes dans la position avant de changer de jambe.

Bonne séance 😊