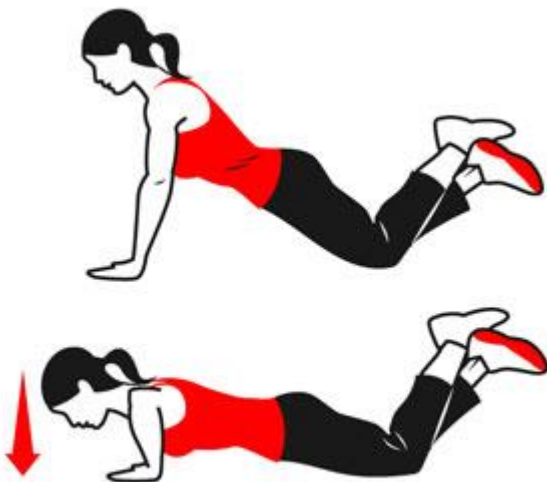


# RENFORCEMENT MUSCULAIRE



1- Pompes sur genoux



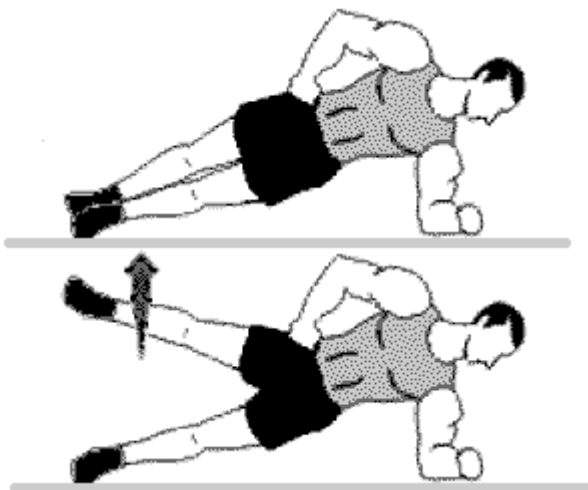
2- Crunch inversé



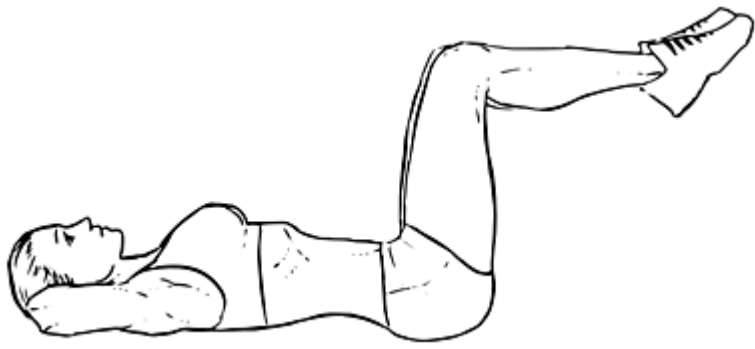
3- Burpee



4- Ciseau costal



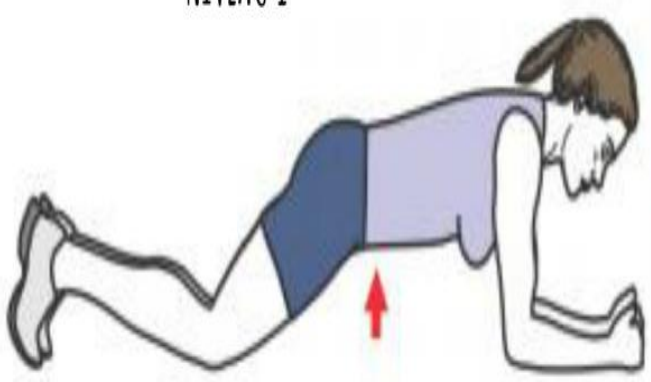
5- Double crunch



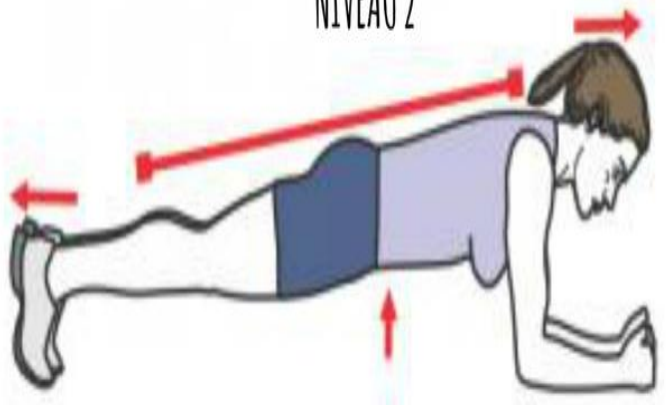
WorkoutLabs.com

6- Gainage ventral

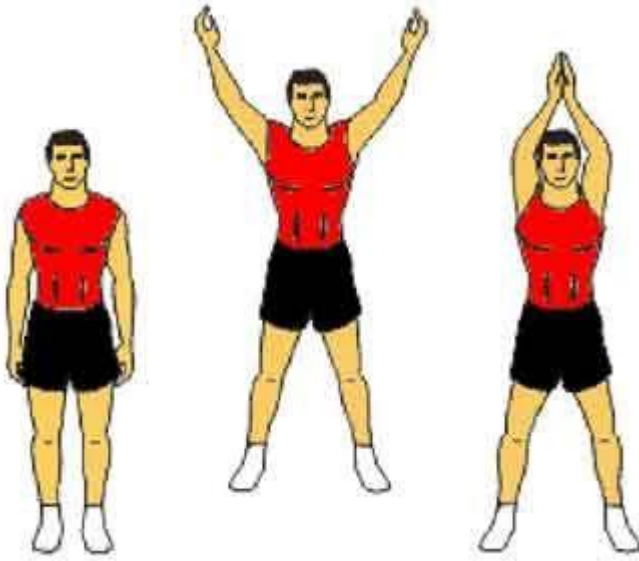
NIVEAU 1



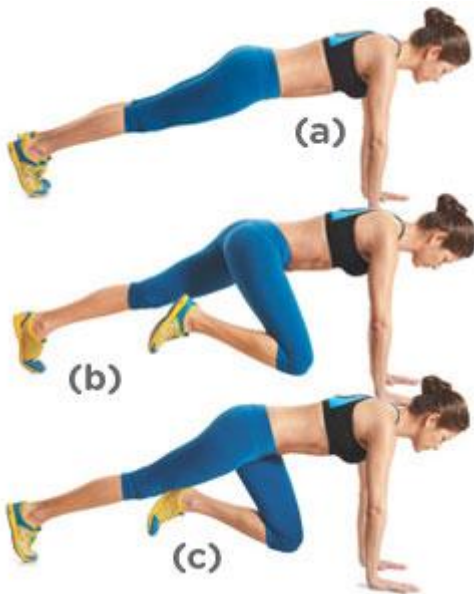
NIVEAU 2



7- Jumping jack



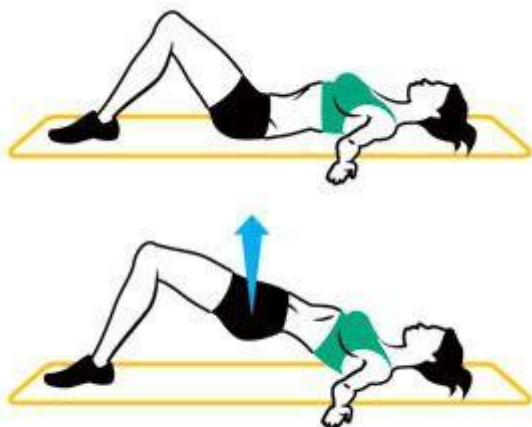
8- Mountain climber



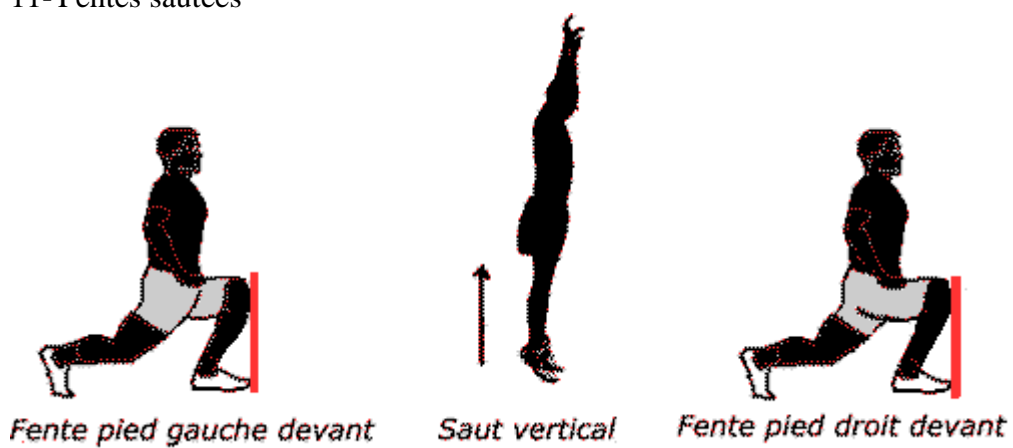
9- Crunch-abdos croisé



## 10- Soulevé de fesses



## 11- Fentes sautées



## 12- Gainage costal



Ce programme de musculation complet (ou full body) en **circuit-training** permet de gagner en [tonicité musculaire sans prendre de volume](#).

La grande variété des muscles sollicités successivement est le principal avantage du circuit-training.

Il ne demande aucun matériel spécifique et est donc particulièrement adapté pour un entraînement à la maison.

Le renforcement musculaire est complet car le programme sollicite successivement mais durant la même séance tous les muscles du corps. Les abdos sont particulièrement stimulés avec trois variantes de crunch, deux formes de gainage et l'exercice appelé Mountain Climber. Les fessiers ne sont pas négligés non plus avec le ciseau costal, le soulevé de fesses et les fentes sautées.

Enfin l'exercice Burpee se charge de réveiller les cuisses, les bras et les épaules. Ce plan favorise la perte de masse grasse et le gain de masse maigre en augmentant le **métabolisme basal** mais sans prise de volume.

## **Échauffement et étirements**

On pratiquera avant de commencer le circuit-training un [échauffement articulaire](#) pour le bassin, les épaules et le dos. Il s'agit simplement d'activer les articulations par des mouvements lents, amples et réguliers (sans secousses ou temps de ressort).

[Les étirements se feront a la fin de chaque série](#) des 12 exercices, pendant 15 secondes pour chaque muscle sollicité. Il faut en faire au moins un par groupe musculaire ou un par chaîne musculaire.

## **Alternance Effort-récupération**

La durée de l'effort de chacun des 12 exercices du programme est de 30 secondes. Le rythme est soutenu sans être maximal, la durée du repos inter-exercice est aussi de 30 secondes. La durée d'une série pendant laquelle on fait les 12 exercices est donc de 12 minutes.

La durée du repos inter-série est de 4 minutes si on commence le programme puis il est progressivement réduit à 2 minutes. On pourra se servir d'un chronomètre.

## **Les 3 niveaux du programme**

Selon les différents critères de progression précédents on peut imaginer 3 niveaux pour ce programme de renforcement musculaire.

### **1 - J'essaye ce circuit-training, pour voir ...**

1. 2 séances par semaine,
2. 30 secondes d'effort 45 secondes de récupération,
3. 1 seule série des 12 exercices

## **2 - Pas de courbatures :-) Je continue !**

1. 3 séances par semaine,
2. 30 secondes d'effort 30 secondes de récupération,
3. 3 séries des 12 exercices

## **3 - Trop facile ! J'augmente les séries**

1. 3 séances par semaine,
2. 30 secondes d'effort 30 secondes de récupération,
3. 5 séries des 12 exercices

...Bon courage a tous !