



PROGRAMME TONIFICATION

Séance 1 travail en circuit 3/2/1

Travail sur un exercice en série de temps et non de répétitions. 3 min de travail puis exercice suivant etc, puis on recommence tout avec 2min, puis une minute de travail.

- Squats libres



- Pompes (bras angle droit)



- Triceps chaise



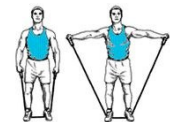
- Fessiers alternés élévations latérales (élastique)



- Abdos relevés de buste (serrer le périnée et rentrer le ventre)



- Développé latéral avec 2 élastiques (mains N°1 et 8 au pied)



- Fessiers relevés bassin avec élastique



- Gainage



Un circuit de tous les exercices avec 3 mn de travail par exercice, puis le même circuit avec 2 mn de travail puis le même avec 1 mn de travail.



PROGRAMME TONIFICATION

Séance 2 travail en répétitions maximales

Travail sur un exercice en série de nombre de répétition max suivi d'un travail isométrique en temps max (rester en position le plus longtemps possible)

- Fentes droites



- Fessiers élévations jambe droite (élastique 2 et 6)



- Adducteurs jambe droite (leste ?)



- Triceps élastique N° 2 et 7

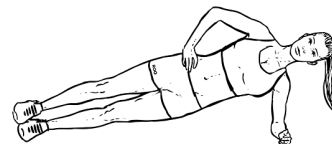


- Fentes gauches

- Fessiers élévations jambe gauche (élastique 2 et 7)

- Adducteurs jambe gauche (leste ?)

- Gainage Latéral droit puis gauche



- Biceps élastique N° 1 main et 6 Pied

Un bras après l'autre ou deux élastiques pour un travail synchronisé.



Respecter un travail symétrique (même nombre de répétition à droite et à gauche). Noter le nombre de répétition exécuté pour ne pas faire moins de répétitions à la séance suivante.



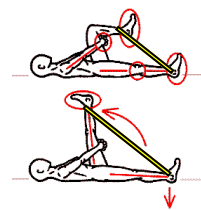
PROGRAMME TONIFICATION

Séance 3 travail en nombre de répétitions

Travail sur un exercice en 40 répétitions puis 30 puis 20 avec un temps de récupération de 30 secondes entre chaque série.

- **Quadriceps extension genou droit puis gauche N° 2 et 7**

Toutes les séries sur un bras, puis toutes les séries sur l'autre.



- **Triceps élastique bras droit puis gauche N° 1 et 7**

Toutes les séries sur un bras, puis toutes les séries sur l'autre.



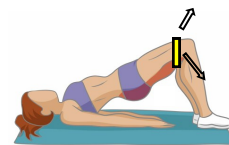
- **Lombaires relevé buste plat ventre**



- **Fessiers ouvertures latérales genoux bassin relevé élastique**

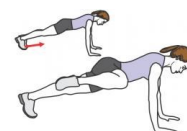
Passer l'élastique derrière les genoux, puis l'extrémité dans la dernière boucle et tenir dans la main puis écarter les genoux et ne pas les resserrer plus que la largeur du bassin.

Les genoux et ne pas les resserrer plus que la largeur du bassin.



- **Gainage sur les mains ramener genoux épaule alternativement**

Une répétition par côté compte pour une répétition.



- **Rhomboïdes en élévations bras plat ventre**

Resserrer les omoplates au maximum

Et ne pas reposer les bras au sol.

