

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

DEBOUT (SUITE).

Rappel : Tous ces exercices doivent se réaliser dans de bonnes conditions de sécurité, on aménage bien l'espace dans lequel on veut travailler. Bien entendu ils peuvent être répétés et suivis d'autres séances déjà présentées les semaines précédentes au gré de ses envies, besoins et de sa forme physique.

Reprendre avant de faire ces exercices la séance du 22 mai et le début de celle du 29 mai pour pratiquer un échauffement complet.

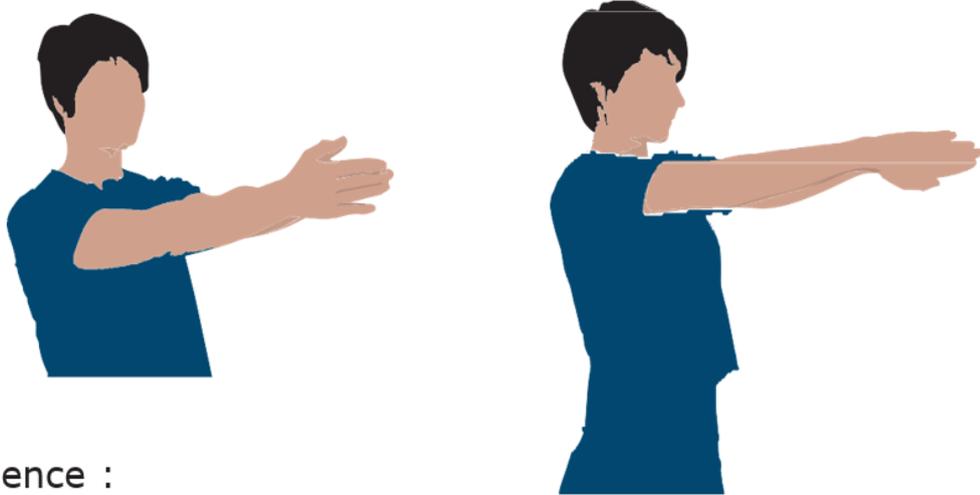
6

Faire des mouvements de boxe dans tous les sens.

Durée :
≈ 30 secondes



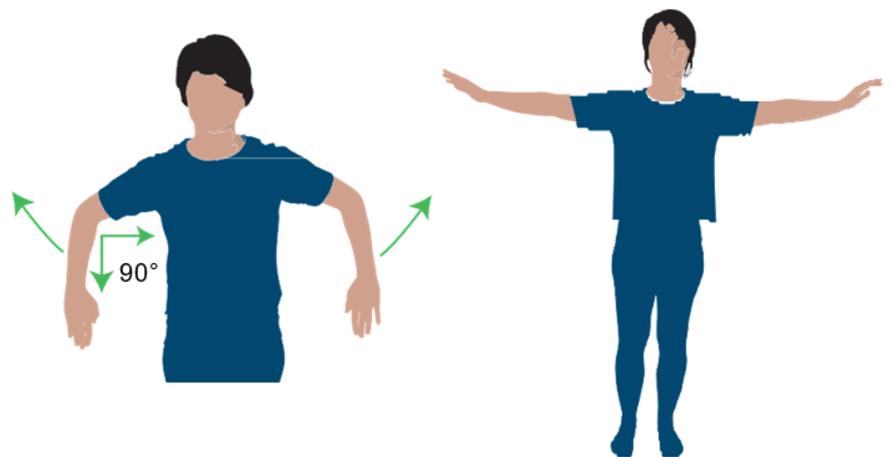
- 7 Tendre les bras devant le buste, et coller les paumes l'une contre l'autre. En gardant toujours les deux pouces en contact, faire une rotation des poignets pour que le dos des mains se touchent puis revenir à la position initiale.



Fréquence :
10 fois

8

Les bras tendus à l'horizontale et sur le côté, plier les avant-bras à 90° puis les tendre.



Fréquence :
10 fois

9

Former un poing et écarter les doigts

Durée :
≈ 30 secondes

