


Renforcement Musculaire «Soft»

Atelier n°1

➔ Trotter sur place
(à faire une à plusieurs fois de suite)


➔ Matériel
Une chaise ou un manche à balai

 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Atelier n°2

➔ Squat simplifié: Debout les mains en appuis sur le dossier d'une chaise, plier les jambes en gardant le dos droit

➔ Matériel
Une chaise ou un manche à balai


 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Renforcement Musculaire «Soft»

Atelier n°3

➔ Trotter avec des montées de genoux: garder le dos droit, et monter les genoux


➔ Matériel
Une chaise ou un manche à balai

 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Atelier n°4

➔ Avec les pieds sur une marche, les talons en dehors, monter sur les pointes des pieds

➔ Matériel
une marche et un manche à balai


 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Renforcement Musculaire «Soft»

Atelier n°5

➔ Monter sur une marche, puis descendre, recommencer.
Changer de pied pour la montée régulièrement


➔ Matériel
Une marche et un manche à balai

 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Atelier n°6

➔ Mouvement des bras de gauche à droite, assis sur la chaise ou debout (avec option : poids dans les mains: une bouteille d'eau)

➔ Matériel
Une marche et un manche à balai


 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Renforcement Musculaire «Soft»

Atelier n°7

➔ Mouvement des bras de bas en haut, assis sur la chaise ou debout (avec option : poids dans les mains: une bouteille d'eau)


➔ Matériel
une chaise

 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Atelier n°8

➔ Mouvement rotation du tronc, assis sur la chaise


➔ Matériel
Une chaise et un manche à balai

 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Renforcement Musculaire «Soft»

Option atelier n°9


➔ Pédaler allongé sur le dos

 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Option atelier n°10

➔ Gainage assis avec les pieds relevés, faire passer une bouteille d'eau de gauche à droite et inversement


➔ Matériel
Une bouteille d'eau

 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Renforcement Musculaire «Soft»


Option atelier n°11

➔ Gainage sur les coudes, ou
sur les mains bras
tendus

 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération

Option atelier n°12

➔ Gainage latéral (atelier
difficile)

 20 secondes d'exercice
10 secondes de récupération