

Nom : .....

1<sup>ère</sup> séance : .....

<b>Objectif principal :</b>	Renforcement / Tonification	<b>Groupes musculaires :</b>	<b>Tout le corps</b>
<b>Méthode entrainement :</b>	Parcours training	<b>Durée du programme :</b>	10 séances

**ECHAUFFEMENT**  
*(Mise en activité musculaire, articulaire et cardio-vasculaire. Elévation de la température corporelle)*

Pendant 5 minutes enchaîner :  
**10 SQUATS / 10 SHOULDERS WALK-OUT / 20 JUMPING JACK**

Tous les exercices sont démontrés sur notre vidéo You tube de notre chaine du Studio BDMP « Comment utiliser les bandes élastiques »

N°	Exercices	Nb séries	Nb reps	Variante
1	Abducteur au sol jambes en V	4 à 5	15 à 20	allongé sur le côté
2	Abducteur debout D et G	4 à 5	15 à 20	assis avec l'elastique autour des genoux
3	Ischios D et G	4 à 5	15 à 20	
4	Quadriceps assis D et G	4 à 5	15 à 20	
5	Epaules debout élévation latérale	4 à 5	15 à 20	
6	Epaules debout élévation frontale	4 à 5	15 à 20	
7	Tirage dos assis au sol	4 à 5	15 à 20	idem mais en équilibre sur les ischions
8	Dos debout avec ouverture des bras	4 à 5	15 à 20	1 bras par 1 bras
9	Pecs allongé dos au sol	4 à 5	15 à 20	pompe
10	Triceps kick back	4 à 5	15 à 20	Debout élastique dans le dos
11	Biceps assis D et G	4 à 5	15 à 20	

**ETIREMENTS**  
*Pour éviter les blessures, pour augmenter les performances*

Tous les muscles travaillés





# RENFO BANDES ELASTIQUES

**Nom :** .....

1<sup>ère</sup> séance : .....

**DATE**

**AMRAP**

**CE QUI A ETE FAIT**