

## QUELQUES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

But : tonifier les muscles sans fatiguer le cœur.

Modalités : faire une pause d'une minute après 10 mouvements.

### **QUADRICEPS**

Objectif : 7 séries de 10 mouvements



Dans la mesure du possible, essayez de relever la pointe de pied vers vous....

### **GRAND FESSIER**

Objectif : 4 séries de 10 mouvements



Restez bien droit, ne vous penchez pas en avant...

### **RELEVEURS DE CHEVILLE**

Objectif : 10 séries de 15 mouvements



Vous pouvez, dans un premier temps, réaliser cet exercice assis sur une chaise, puis en progression le faire debout derrière la chaise....

## TRICEPS

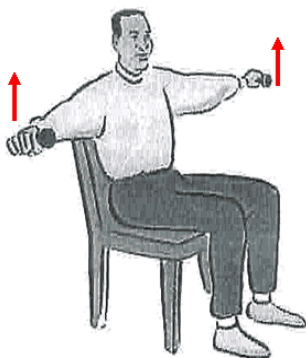
Objectif : 10 séries de 15 mouvements



Comme dans l'exercice précédent, vous pouvez, dans un premier temps le réaliser assis, puis debout comme sur le schéma...

## ABDUCTEURS D'ÉPAULE

Objectif : 5 séries de 15 mouvements



Vous partirez avec les bras tendus le long du corps, puis vous écartez les bras jusqu'à la hauteur des épaules...

## BICEPS

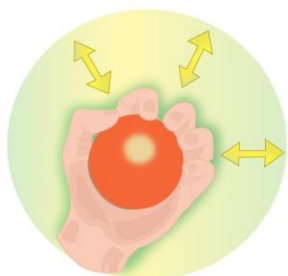
Objectif : 5 séries de 15 mouvements



En progression vous pouvez faire les 2 bras en même temps...

## MAINS

Objectif : 3 séries de 30 mouvements



Serrez les doigts autour d'une balle en mousse, musclet ou autre...