

Protocole renforcement musculaire

Objectif : Développer et renforcer les groupes musculaires

Durée : 4 min
(effort) + 2 min
(récup.)

Consignes : Réaliser chaque exercice sur une durée de maintien de 30 secondes.
Récupération de 2 minutes si une autre série doit être réalisée après.

IMAGE	INTITULE	MUSCLES SOLLICITES
	Gainage	<i>Deltoïde, Grand droit, Dorsaux</i>
	Gainage côté gauche / droite	<i>Deltoïde, Grand droit, Dorsaux</i>
	Relevé de bassin	<i>Fessiers, ceinture pelvienne, transverse</i>
	Relevé de buste	<i>Grand droit</i>
	Relevé de bassin 1 jambes (alterner)	<i>Fessiers, ceinture pelvienne, transverse</i>
 <small>Roudneff 3D</small>	Gainage alterné coude genou (gauche / droite)	<i>Deltoïde, Grand droit, Dorsaux</i>
	Relevé de buste alternée (gauche / droite)	<i>Obliques</i>
	Abdominaux	<i>Transverse, ceinture pelvienne, quadriceps, psoas</i>