

PROGRAMME

RENFORCEMENT AVEC GWEN

Essayez ce programme durant 4 semaines et mettez à profit cette période de confinement pour acquérir les bases, améliorer vos acquis ou amener vos performances à un niveau supérieur.

CE PROGRAMME EST OUVERT À TOUS LES MEMBRES DE FAST FITNESS !

Vous voulez rester motivé ? Le programme de Gwen peut vous aider à atteindre vos objectifs de renforcement musculaire !



FAST FITNESS



ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC GWEN !

**Voici comment fonctionne ce programme
de 3 séances pour une durée de 4 semaines :**

1. SÉANCE CIRCUIT TRAINING
BAS DU CORPS

2. SÉANCE CIRCUIT TRAINING
HAUT DU CORPS

3. CIRCUIT TRAINING FULL BODY



CHAQUE SÉANCE DURE ENVIRON 1H15





Entraînement
confinement Gwen

Objectif : Renforcement musculaire






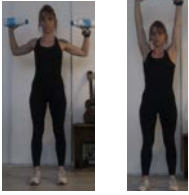






Durée : 1h15

Séance n°1 :




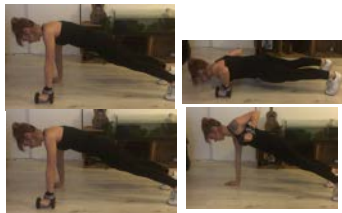

Circuit training - Bas du corps

Exercices	Illustration	Séries	Reps	Récup	Variantes	Exécution
Back squats		4 tours	20	1 min entre chaque tour	Avec un sac à dos chargé 	- Pieds largeur épaule, pointes de pieds à 10h10, omoplates resserrées, regarder droit devant soi. - Flexion des genoux pour envoyer les fessiers loins derrière en poussant les genoux vers l'extérieur.
Good morning			20		Avec un sac à dos chargé 	- Pieds largeur des hanches, pointes de pieds dans l'alignement des genoux, genoux déverrouillés et omoplates resserrées. - Flexion des hanches pour envoyer les fessiers vers l'arrière. Le regard suit le mouvement
Fentes pliométriques			20		Fentes alternées	Fentes pliométriques : faire une grand pas en arrière, descendre verticalement les hanches vers le sol. Le genoux avant ne dépasse pas la pointe de pied. Mettre une impulsion pour échanger les jambes. Regarder droit devant soi
Pistol squats			12		Avec une chaise 	- En appui sur un pied, flexion du genou pour descendre les hanches vers le sol. Fixer un point pour se stabiliser, regarder droit devant soi. Alternier à chaque fois.
Hip thrust			20		Avec des livres 	Pieds largeur des hanches, pointes de pieds à 10h10. Pousser dans les talons pour monter les hanches vers le plafond. Alignement genoux, hanches et épaules
Sit up			20		Crunchs	Toucher avec les mains au dessus de la tête et devant les pointes de pieds.

Séance n°2 :
Circuit training – Haut du corps

Exercices	Illustration	Séries	Reps	Récup	Variantes	Exécution
Tractions délestées		4 tours	10	1 min entre chaque tour	Avec élastique : 	Tractions délestées : accrocher un élastique à la barre et placer les genoux dans l'élastique Tirage vertical : Accrocher l'élastique en hauteur et tirer les coudes vers les côtes. Regard droit devant soi, omoplates resserrées
Rowing buste penché			20		Avec élastique : 	- Pieds largeur des hanches, inclinaison du buste à 45° et mains largeur épaules. - Regarder à 1m devant soi puis tirer les coudes vers les côtes. Garder les omoplates resserrées tout le long du mouvement.
Développé militaire			20		Avec haltères/ bouteilles d'eau : 	- Pieds largeur des hanches, resserrer les omoplates et regarder droit devant soi. - Départ charge hauteur des épaules, paumes de mains vers l'avant puis repousser la charge vers le plafond.
Pompes larges			15		Pompes sur genoux	- Départ planche, mains larges, flexion des coudes vers l'extérieur puis repousser dans les paumes de mains.
Curl biceps			20		Avec élastique, haltère, bouteilles d'eau : 	- Départ mains à côté des hanches, regard droit devant soi, omoplates resserrées. - Flexion des coudes pour monter la charge vers le buste. Les coudes ne se décollent pas des côtes
Dips avec disque			20		Avec livres : 	- Assis sur une chaise, placer les mains à côté des fessiers (doigts vers l'avant). - Décoller les fessiers, flexion des coudes vers l'arrière pour descendre vers le sol. Le dos frôle la chaise
Obliques twist			40		Avec bouteille d'eau ou haltère	En appui sur les fessiers, le regard suit le mouvement : Aller chercher de gauche à droite avec la charge.

Séance n°3 :
Circuit training – Full body

Exercices	Illustration	Séries	Reps	Récup	Variantes	Exécution
Burpees + Thruster		4 tours	15	1 min entre chaque tour	Tous ces exercices sont réalisables au poids de corps ou avec une pair d'haltères	Réaliser un burpee : descente en squat, poser les mains au sol puis impulsion des pieds pour se placer en planche. Réaliser un thruster : Position squat, extension des genoux pour monter la charge devant les hanches. Epauler la charge puis extension des coudes pour monter la charge au dessus de la tête
Soulevé de terre jambes tendues + tirage menton			20			- Départ debout, mains serrées, genoux déverrouillés - Flexion des hanches pour emmener la charge en dessous des genoux. - Se redresser puis tirer la charge en dessous de la poitrine, coudes vers le plafond.
Over head lunges			30			- Départ charge au dessus de la tête, faire un grand pas vers l'arrière puis flexion des genoux pour descendre les hanches vers la sol. Le genou avant ne dépasse pas la pointe de pied, le genou arrière touche le sol.
Pompes + tirage bûcheron			10 (de chaque côté)			- Départ planche, mains largeur épaules. Flexion des coudes pour descendre le buste vers le sol. Pousser dans les paumes de mains pour remonter puis tirer la charge en montant le coude vers la plafond.
Climbers			30			Position planche, poids de corps vers l'avant, ramener alternativement le genou vers le buste (de façon dynamique). Le genou frôle le sol pour fixer les hanches.

MERCI À TOUS !

**NOUS ESPÉRONS QUE CE PROGRAMME T'A PLU !
N'HÉSITES PAS À NOUS PARTAGER DANS TES
STORIES AVEC LE #FASTFITNESSATHOME**

L'ÉQUIPE FAST FITNESS

