



## Renfort Musculaire

Période - Fin d'année 2026

### Espace et matériels :

un espace plat de 3 à 4 m / 1 m pour les exercices (Couloir, une salle à manger, un sous sol,...)

Gourde

Chrono ou Tabata Timer

Fréquence : 2 à 3 séances / semaine sur les 2 semaines (en plus des temps de jeu éventuels)



Temps en Minutes	Exercices	Commentaires complémentaires
4	Echauffement	Exemple : Footing sur place, Footing en aller retour sur 3 ou 4 mètres, Rameur,...
2	Pas chassés	Sur 3 à 4 mètres au minimum, Plus c'est mieux en aller/retour
7	Multi-bonds écart	5 séries de 45 sec / 30 sec repos + 1 min repos à la fin
7	3 Pas chassés + 1/2 squat en aller retour	5 séries de 45 sec / 30 sec repos + 1 min repos à la fin
7	Multi-bonds écart	5 séries de 45 sec / 30 sec repos + 1 min repos à la fin
4,5	10 Squat-Jumps	5 séries avec 20 sec repos entre chaque série + 1 min repos à la fin
5	10 Abdos Genoux-coude <u>Position de départ</u> : Pompe en appui sur les mains (mains à hauteur des épaules) Sans changer la position, on monte le genou droit pour toucher le coude droit + idem sur le côté gauche = 1	5 séries avec 20 sec repos entre chaque série + 1 min repos à la fin

36,5