



Matériel

- Un bâton de marche nordique (avec embout) ou un balai ;
- 2 bouteilles de 1,5 à 2 litres, remplies d'eau ou de sable ;
- un tabouret et une chaise.

Paramètre de travail

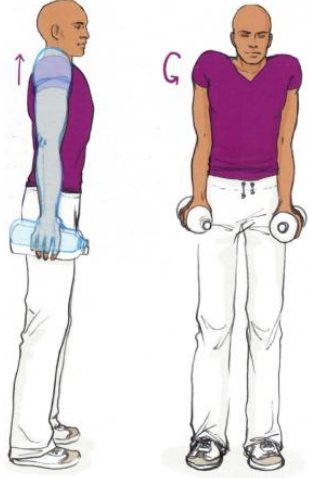

Durée de la séance : 15 minutes environ

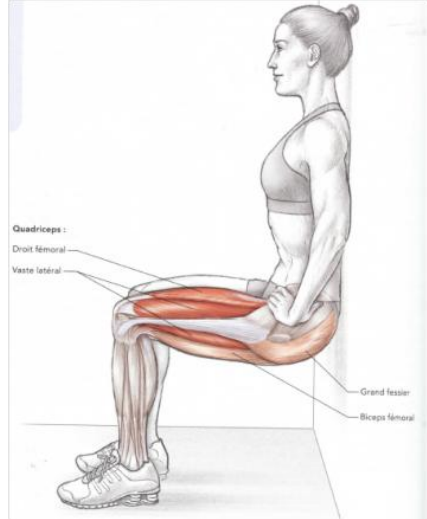
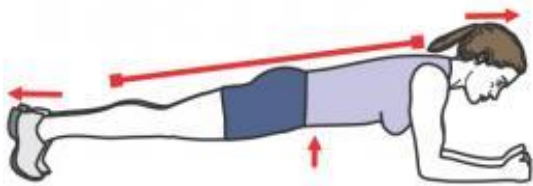
Nombre de séances par semaine : 2 ou 3


Récupération entre chaque séance : 1 à 3 jours

Durée du programme : 1 à 2 mois

Avant de dérouler le programme, un échauffement complet de 5 à 10 minutes est vivement conseillé.

Exercices		Nombre de séries	Nombre de répétitions	Récup. entre séries (secondes)
<p>Trapèzes</p> <p>Exécution : debout, une bouteille dans chaque main, les bras le long du corps, hausser les épaules en expirant puis revenir à la position initiale.</p> <p>Variante Tout en haussant les épaules, effectuer un mouvement de rotation de celles-ci d'avant en arrière (voir ci-contre).</p> <p>Principaux muscles sollicités : Trapèzes.</p>		3	15	30 s
<p>Abdominaux</p> <p>Exécution : s'asseoir sur un tabouret, le dos droit. Placer le bâton / balai sur les épaules, derrière la tête. Effectuer un mouvement de rotation de gauche à droite.</p> <p>Variante En gardant le dos bien plat en en contractant les abdominaux, s'incliner légèrement en arrière.</p> <p>Précautions : ne pas chercher à atteindre une amplitude trop importante dès le départ.</p> <p>Principaux muscles sollicités Obliques et carrés des lombes et, pour la variante,</p>		3	20	30 s

Exercices		Nombre de séries	Nombre de répétitions	Récup. entre séries (secondes)
abdominaux (grands droits).				
<p>Chaise</p> <p>Exécution : Appuyer le dos contre un mur, genoux fléchis et mains sur les hanches. S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Tenir cette position 30 secondes. Récupérer en marchant 30 secondes.</p> <p>Principaux muscles sollicités : quadriceps.</p>		3	Tenir 30 s	30 s
<p>Gainage : planche</p> <p>Exécution : au sol, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, décollez votre bassin afin d'aligner jambes + bassin + tronc.</p> <p>Précautions : placez votre bassin en rétroversion (en arrière) afin d'atténuer votre cambrure lombaire et contractez fortement vos abdos et vos fessiers.</p> <p>Principaux muscles sollicités : abdominaux (grand droit, obliques, transverse).</p>		3	Tenir 30 s	30 s

<p>Bras</p> <p>Exécution : S'asseoir au bord d'une chaise, les mains posées sur les côtés de cette dernière. Avancer les fessiers. Fléchir les bras en inspirant. Expirer en revenant à la position initiale.</p> <p>Précautions : garder le dos droit, descendre jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol (ne pas aller plus bas).</p> <p>Principaux muscles sollicités : triceps</p>		2	12	30 s
--	--	---	----	------

Sources :

[Nordine Attab, Musculation - 40 programmes - 120 exercices, La méthode home training](#)

personal-sport-trainer.com