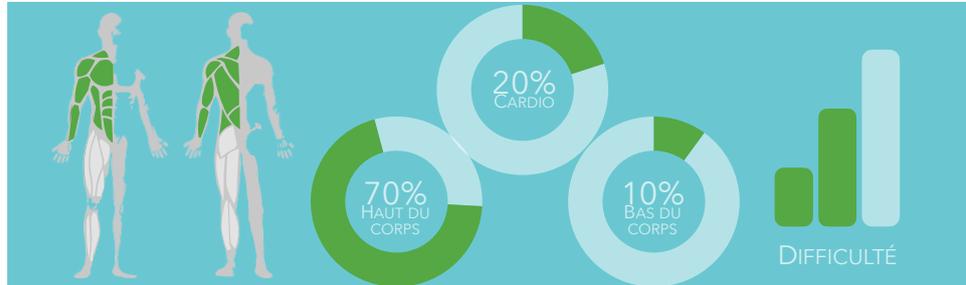
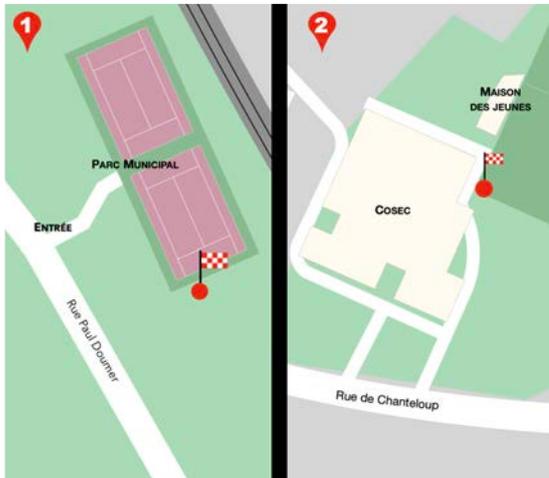


CIRCUIT HAUT DU CORPS

INTERMÉDIAIRE



 **COSSEC** : 61 Rue de Chanteloup, 78510 Triel-sur-Seine
PARC MUNICIPAL : 246 Rue Paul Doumer, 78510 Triel-sur-Seine



Attention, ces exercices nécessitent une bonne condition physique. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute pratique sportive.

EXERCICE 1

TRACTION AUSTRALIENNE

POSITION INITIALE // Tenez la barre avec vos deux mains en pronation. Les mains sont écartées un peu plus que la largeur des épaules. Vos pieds sont à plats et vous êtes penchés de manière à être sous la barre.

RÉALISATION // Tractez-vous avec vos bras pour réaliser une traction. Contractez votre dos et veillez à garder la sangle abdominale bien serrée.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 2

TRACTION

POSITION INITIALE // Accrochez-vous à la barre avec une prise plus grande que la largeur des épaules.

RÉALISATION // Montez en amenant le menton vers la barre, puis redescendez sans à-coup, remontez en gardant le muscle en tension.

RESPIRATION // Inspirez sur la descente et soufflez sur la montée.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 3

POMPES

POSITION INITIALE // En position de planche sur les mains et sur les pieds. Les pieds, les hanches et la tête sont sur le même axe. Les mains sont plus écartées que la largeur des épaules.

RÉALISATION // En rapprochant les omoplates dans le dos, fléchissez les bras jusqu'à un angle de 90°, puis remontez en position initiale. Fixez un point dans le sol. Recommencez.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.



EXERCICE 4

DIPS

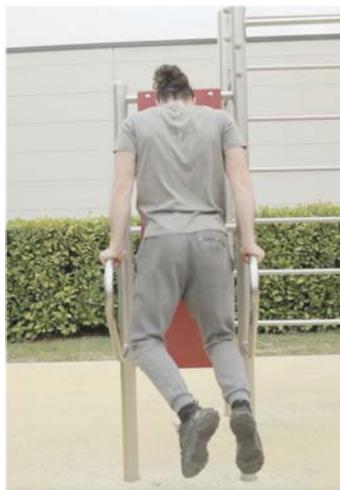
POSITION INITIALE // En appui sur les mains en pronation, les bras tendus à une largeur d'épaules, les jambes sont tendues ou croisées.

RÉALISATION // Descendez en fléchissant les bras, puis remontez quand l'angle des coudes forme un angle droit.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente."

10 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.

Photos exercice 4



EXERCICE 5

ABDOS À LA BARRE : MONTÉES DE GENOUX

POSITION INITIALE // Suspensé à la barre, avec une prise plus large que la largeur d'épaules, les jambes tendues.

RÉALISATION // Montez les genoux à la poitrine, puis revenez en position initiale en contrôlant la descente. Gardez la sangle abdominale et les fessiers contractés.

RESPIRATION // Soufflez sur la montée et inspirez sur la descente.

12 RÉPÉTITIONS, 5 FOIS, 45 SEC DE REPOS.

