RENFORCEMENT MUSCULAIRE « TAPIS 1 »

- **Durée** : 15 ateliers de 30 secondes à 2 minutes. **Enchaîner** rapidement sans pause entre les exercices.
- **Tenir** les positions, le niveau de difficulté peut être augmenté en utilisant un médecine ball.
- **Périodicité** : tous les deux jours, en alternance avec les autres séances de renforcement musculaire.

1 mn

1 mn

30 s

30 s

2 mn

1 mn

1 mn
changer de côté à 30 s

1 mn

1 mn
changer de côté toutes les 10 s

1 mn
changer de côté toutes les 15 s

1 mn

1 mn
changer de côté toutes les 10 s

1 mn
basculer en gardant l'angle initial

1 mn

1 mn
changer de côté à 30 s

Une réalisation correcte et le maintien précis des postures sont des éléments incontournables pour tirer profit de ces exercices. Une fois la séance maitrisée, complexifier en alternant les sollicitations statiques et les sollicitations dynamiques, puis passer au niveau supérieur.

FRANCE AVIRON | MAIF assureur militant | CNR

© 2019 ffaviron / Mission d'Aide à la Performance
Tout droits réservés.
Cette séance est à destination des rameurs des Équipes de France d'aviron, dans le cadre d'un entraînement intensif et adapté. Elle doit être réalisée sous la conduite d'un entraîneur expérimenté et sous contrôle d'un encadrement médical spécialisé.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE « TAPIS 2 »

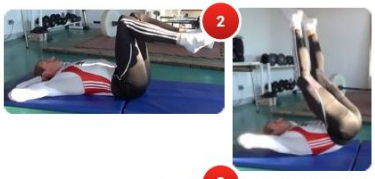
- **Durée** : 15 x 1 minute. **Enchaîner** rapidement les ateliers sans pause.
- **Tenir** les positions.
- **Périodicité** : tous les deux jours, en alternance avec les autres séances de renforcement musculaire.

1

1 mn changer de côté toutes les 15 s

2

1 mn répéter pendant 1 mn



3

1 mn changer de côté pendant 1 mn

4

1 mn changer de côté toutes les 15 s (possible sur les mains)

5

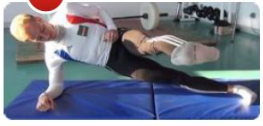
1 mn répéter pendant 1 mn

6

1 mn tenir pendant 1 mn

7

1 mn changer de côté toutes les 15 s



8

1 mn répéter pendant 1 mn

9

1 mn changer de côté toutes les 15 s (possible sur les mains)

10

1 mn changer de côté toutes les 15 s

11

1 mn répéter 15 fois en 15 s avant de changer de côté

12

1 mn changer de côté toutes les 15 s

13

1 mn alterner pendant 1 mn

14

1 mn tenir 1 mn sans tirer sur la nuque

15

1 mn changer de côté toutes les 15 s

Une réalisation correcte et le maintien précis des postures sont des éléments incontournables pour tirer profit de ces exercices. Une fois la séance maitrisée, complexifier en alternant les sollicitations statiques et les sollicitations dynamiques, puis passer au niveau supérieur.

FRANCE AVIRON | MAIF assureur militant | CNR

© 2019 ffaviron / Mission d'Aide à la Performance
Tout droits réservés.
Cette séance est à destination des rameurs des Équipes de France d'aviron, dans le cadre d'un entraînement intensif et adapté. Elle doit être réalisée sous la conduite d'un entraîneur expérimenté et sous contrôle d'un encadrement médical spécialisé.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE « TAPIS 3 »

- **Durée** : 15 x 1 minute. **Enchainer** rapidement les ateliers.
- **Tenir** les positions.
- **Périodicité** : tous les deux jours, en alternance avec les autres séances de renforcement musculaire.

1

1 mn ralentir et décomposer la course (fermer les yeux)

2

1 mn courir 5 s, stopper et tenir la position 5 s puis repartir

3

1 mn répéter puis changer de côté au bout de 30 s

4

1 mn changer de côté toutes les 15 s

5

1 mn répéter puis changer de côté au bout de 30 s

6

1 mn rouler et revenir sans tirer sur les bras

7

1 mn changer de côté au bout de 30 s

8

1 mn répéter puis changer de côté au bout de 30 s

9

1 mn changer de côté au bout de 30 s

10

1 mn répéter puis changer de côté au bout de 30 s

11

1 mn descendre lentement, enrouler le dos et poser les vertèbres une à une au sol, puis remonter doucement. Répéter pendant 1 mn.

12

1 mn se déplacer à 4 pattes en étant proche du sol

13

1 mn répéter puis changer de côté au bout de 30 s

14

1 mn changer de côté toutes les 15 s

15

1 mn répéter puis changer de côté au bout de 30 s

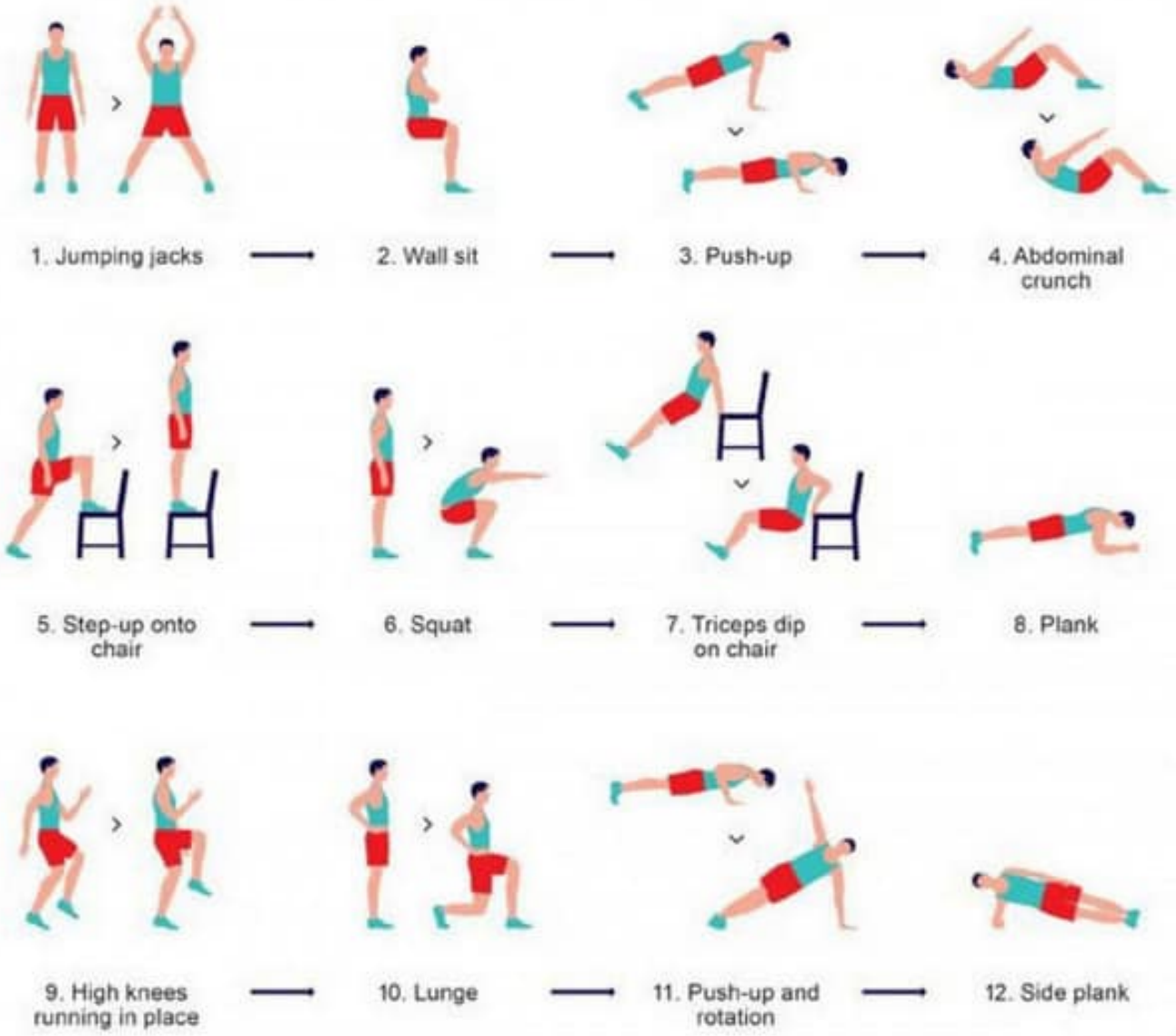
Une réalisation correcte et le maintien précis des postures sont des éléments incontournables pour tirer profit de ces exercices. Une fois la séance maitrisée, complexifier en alternant les sollicitations statiques et les sollicitations dynamiques, puis passer au niveau supérieur.

FRANCE AVIRON | MAIF assureur militant | CNR

© 2019 ffaviron / Mission d'Aide à la Performance
Tout droits réservés.
Cette séance est à destination des rameurs des Équipes de France d'aviron, dans le cadre d'un entraînement intensif et adapté. Elle doit être réalisée sous la conduite d'un entraîneur expérimenté et sous contrôle d'un encadrement médical spécialisé.

Tonification complète sans matériel
12 exercices

https://entrainement-sportif.fr/programme-musculation-complet-sans-materiel.htm


1. Jumping jacks
2. Wall sit
3. Push-up
4. Abdominal crunch
5. Step-up onto chair
6. Squat
7. Triceps dip on chair
8. Plank
9. High knees running in place
10. Lunge
11. Push-up and rotation
12. Side plank