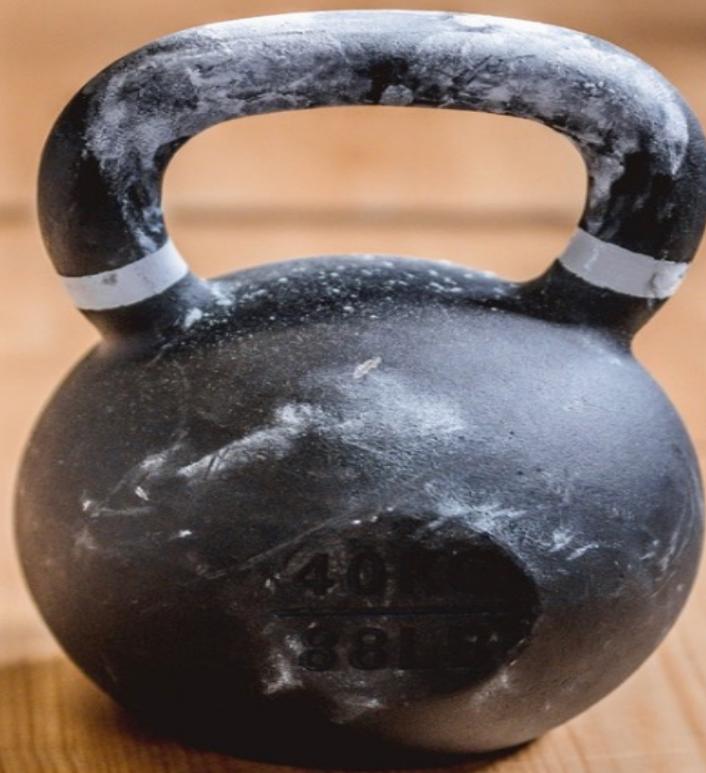


Bibliothèque Musculaire (suite)



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

SOMMAIRE

- Renforcement Musculaire
- Différents groupes musculaires
- Différents cours
- Matériels`
- Mouvements
- Dos
- Pecs
- Epaules
- Triceps
- Biceps

Abdos Fessiers
Cuisses



QU'EST CE QUE C'EST

- Travail d'endurance de force sur un cours standard (pump, gym etretien,caf)
- Gain de tonicité, rafermissement
- En majorité charges légères, series longues
- Choix de playlist entre 125 et 135 BPM
- Il peut y avoir tout type d'intensité pour un cours de renforcement musculaire



DIFFERENTS GROUPES MUSCULAIRES (SUITE)



- Les différents groupes musculaires que l'on peut solliciter
 - ❖ Dos
 - ❖ Pecs
 - ❖ Epaules
 - ❖ Triceps
 - ❖ Biceps



LES DIFFERENTS COURS

- Pump
- AFC
- Cross Training
- Integral
- Full Body
- Core training
- Abdos flash
- TRX ou suspensions training
- Pilates, Yoga



LE MATERIEL

- Vous pouvez également proposer du matériel pour adapter ou intensifié la séance
- Elastique
- Poids
- Swiss ball
- Ballons
- Lest
- Step
- TRX



LES MOUVEMENTS



- Dos
- Pecs
- Epaules
- Triceps
- Biceps



DOS

- Tirage
- Descente levée
- Oiseau
- Elevations avant buste penché
- Bucheron
- Superman
- Swimming ou pointeur



PECS

- Développé couché
- Pompes
- Développé écarté
- Pressions sur ballon



EPAULES

- Elevations frontales
- Elevations laterales
- Oiseau
- Developpé militaire
- Elevations rotation
- Elevations rotation pec/dec



TRICEPS

- Extension au dessus de la tete
- Extensions arriere
- Dips
- Pompes triceps
- Pull over
- Developpe couché prise serrée



BICEPS

- Flexions avt bras alt ou simultané
- Avec ou sans materiel



CONCLUSION

Ne limitez pas votre imagination ,mais les exercices les plus simples peuvent avoir une belle efficacité.

Lorsque vous proposez un mouvement faites toujours appel à vos connaissances en anatomie et biomécanique afin d'évaluer la cohérence et les bénéfices qu'un tel mouvement peut apporter.

Pensez toujours à des adaptations et évolutions pour un même exercice afin de répondre aux besoins et possibilités de chacun

