

# Renforcement Dos / abdos



## Intérêts:

Prévention des blessures du dos

Augmentation des capacités musculaires (tonicité, force, endurance, explosivité...)

## Protocole:

1 à 2 fois par semaine

45 secondes de travail

15 secondes de récupération par exercice.

utilisation du poids du corps, possibilité d'augmenter la difficulté avec les exercices de variante.

Circuit à répéter 3 fois

### Chaise inversée / jambes tendues



Variante : relever le buste

### Russian Twist



Variante : relever les jambes + ou - ajouter un poids dans les mains

### Planche genou vers coude opposé



Variante: Accélérer le mouvement

### Travail des dorsaux à 4 pattes



Variante : attraper le pied avec la main opposée

### "Nageur" bras et jambe opposées



Variante : tous les membres sont levés en même temps

### Planche latérale + mouvement de course à pied



A faire de chaque côté



Vidéo des exercices sur YouTube sur la chaîne "PhysioSportLevallois"



TERRE  
2024  
DE JEU

Levallois  
VILLE