



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Préparation Physique de début de saison

Renforcement Musculaire

Renforcement Musculaire

Consignes



A effectuer après chaque séance de course

- **30 sec par position de gainage statique**
- **Alterner avec 10 pompes (genoux au sol ou pompes classiques)**
- **Attention à vos positions du dos sur les exercices**
- **Bien verrouiller les abdominaux**
- **Bien garder l'alignement**

Renforcement Musculaire

Position 1 = GAINAGE VENTRAL



Renforcement Musculaire

10 Pompes



- **Pompes Classiques**



- **Pompes à Genoux**

Renforcement Musculaire

Position 2 = GAINAGE LATÉRAL GAUCHE



Renforcement Musculaire

10 Pompes



- **Pompes Classiques**



- **Pompes à Genoux**

Renforcement Musculaire

Position 3 = GAINAGE LATERAL DROIT



Renforcement Musculaire

10 Pompes



- **Pompes Classiques**



- **Pompes à Genoux**

Renforcement Musculaire

Position 4 = GAINAGE DORSAL



Renforcement Musculaire

10 Pompes



- **Pompes Classiques**



- **Pompes à Genoux**

Renforcement Musculaire

Position 5 = GAINAGE DORSAL



Renforcement Musculaire

10 Pompes



- **Pompes Classiques**



- **Pompes à Genoux**

Renforcement Musculaire

Position 6 = GAINAGE VENTRAL



Renforcement Musculaire

10 Pompes



- **Pompes Classiques**



- **Pompes à Genoux**



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!