www.preparationphysique.net

Préparation Physique pour la Performance

De nouveaux outils pour la préparation physique, le renforcement musculaire, les circuits trainings...

FICHES d'EXERCICES PLASTIFIEES

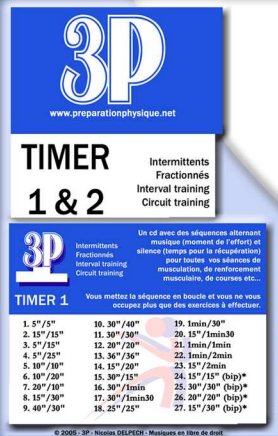
Nous avons créé des fiches représentant différents exercices de renforcement musculaire. Ces fiches permettent en un clin d'oeil une compréhension de l'execution de l'exercice (photos de haute qualité, du niveau de difficulté, des consignes à réaliser et enfin du matériel necessaire.

Vous disposez dans votre salle les fiches pour organiser facilement des circuits-trainings ou des enchaînements de renforcement musculaire.

Les couleurs des fiches varient suivant les muscles travaillés (rose pour lombaires, gainage, abdominaux, bleue pour le bas du corps...). Elles ont de plus un code pour retrouver les muscles plus précisémant travailler (G4 = Gainage exo 4, M7 = Mollets 7 etc).

Elles sont plastifiées et disponibles au format A5. Les packs comportent 50 fiches avec des exercices au recto et au verso. Le matériel utilisé est habituel : medecine ball, tapis, banc, barre de musculation, poids, lattes et poids).

Nous proposons aussi des abonnements pour des programmes suivant vos objectifs avec ces mêmes fiches : cycles scolaires de musculation, programme de remise en forme, préparation physique régulière pour des clubs de sports collectifs ou individuels ...



CD TIMER

Changez vos habitudes lors de vos exercices de fractionnés, d'intermittents, de renforcement musculaire, de préparation physique, de musculation...

Nous avons crées deux CD avec des séquences alternant musique (moment de l'effort) et silence (temps pour la récupération).

Fini les chronos et les sifflets !!!

Un exemple : vous voulez faire du 30"/30" en course, vous mettez la séquence en boucle sur votre lecteur MP3 ou votre lecteur CD et vous ne vous occupez plus que de courir, plus besoin de chrono.

Vous êtes donc plus disponible et effectuez vos séances à 200%!

www.preparationphysique.net
Préparation Physique pour la Performance

FICHES d'EXERCICES PLASTIFIEES

CODES ET LOGOS DE COULEURS

- Les muscles du bas du corps (cuisses, mollets...)
- Les muscles du haut du corps (Pectoraux, bras, dos...)
- Les muscles du tronc (Abdomianux - Gainage - Lombaires)
- Les exercices cardiaques
- Exercices complexes et de proriception

MATERIEL

Tapis, Plots, Poids, Lattes, Barre, Medecine ball, Banc, ♀ 5 à 20Kg ♂ 10 à 30Kg Poids suivant sexe, Aucun, Corde à sauter

LOGOS

Dos à plat, Dos droit, Flexion 90° max

Attention, maintenir le dos à plat ou droit.

Attention, ne pas aller au delà d'une flexion à 90°

Exercies pour 2 personnes

DIFFICULTE

Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3

NUMEROS DE FICHES

Ex : A3 = Fiche Abdominaux 3 - CAS 5 = Fiche Corde à sauter 5
HDC 10 = Fiche Haut du corps 10 - C7 = Fiche cuisse 7

www.preparationphysique.net
Préparation Physique pour la Performance

FICHES d'EXERCICES PLASTIFIEES

Codes de couleurs et logo suivant les groupes musculaires travaillés. (voir au dos de cette fiche)

Nom plus précis des muscles travaillés avec le numéro de la fiche

L'exercice à effectuer en photos

Des consignes simples et claires.

Un niveau de difficulté de 1 à 3

Le matériel necessaire pour réaliser l'exercice