



# LE MEE SPORTS GYMNASTIQUE 2022-2023

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### CARDIO TRAINING

**LE MERCREDI 20h00-21h00**

### **CARDIO TRAINING**

Consiste à combiner des blocs d'exercices au poids de corps faisant travailler différentes parties du corps sur un timing tabata.

### **CIRCUIT TRAINING/**

### **CROSS TRAINING**

#### **Poids de corps et avec matériel**

*Consiste à combiner des exercices faisant travailler différentes parties du corps à travers différents ateliers.*

(Matériel de type battle rope, step, élastique, haltères, medecin ball, slam ball, kettelbell, etc)

### **ROPE FONCTIONNANAL TRAINING**

Combinaison de mouvements fonctionnels entrecoupés de temps de travail avec la corde à sauter

(Squats, Burpees, Push up, Lunges, Jump, Squats jumps, etc)

### **Exercices effectués en musique**

**Gymnase Henri de Caulaincourt**

**221 Avenue du Vercors**

**77350 LE MEE SUR SEINE**



# LE MEE SPORTS GYMNASTIQUE 2022-2023

## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** **CARDIO TRAINING**

***LE MERCREDI 20h00-21h00***

## ***RENFO BANDE ELASTIQUE***

Séance visant à renforcer et muscler l'ensemble du corps à l'aide de l'élastique bande de résistance. Le travail avec l'élastique permettra une tension constante des muscles sollicités.

**« NOUVEAUTE 2023 »**  
**SESSIONS TRAININGS EN MODE**  
**AMRAP ET EMOM**

**Exercices effectués en musique**

**Gymnase Henri de Caulaincourt**  
**221 Avenue du Vercors**  
**77350 LE MEE SUR SEINE**