www.handball.be

PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR LES JEUNES HANDBALLEURS

Par Bernard SMEETS pour la L.F.H

Comment réaliser ce programme ?

- Nombres de séances par semaine : 2 à 4
- Nombres de semaines : 8 à 10

- Choisir 2 exercices dans chacun des 6 groupes musculaires :
  - ***ABDOS***
  - ***DORSAUX***
  - ***PECTORAUX***
  - ***EPAULES***
  - ***BRAS***
  - ***JAMBES***

- Chaque exercice doit être réalisé 2 x 15 Répétitions
- Chaque exercice doit être réalisé pour chaque membre

(Epaule gauche et droite, jambe gauche et droite, etc.)

- Pour augmenter la difficulté :

1. Augmenter le nombre de répétitions ou de séries.
2. Augmenter la résistance de l'élastique.
3. Ajouter des exercices de chaque groupe musculaire.

www.handball.be

EXERCICES POUR LES ABDOMINAUX

ABDOS : EXERCICE N° 3

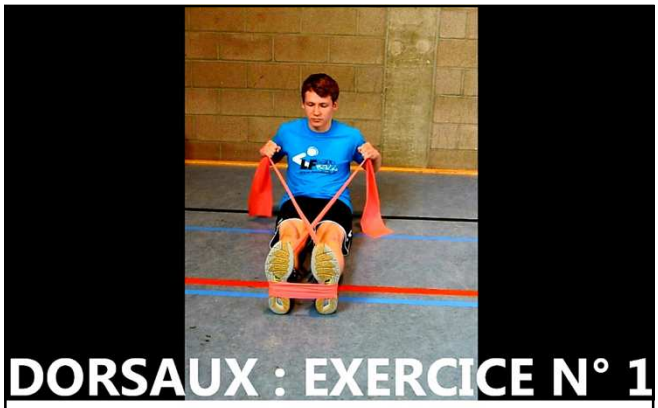
ABDOS : EXERCICE N° 4

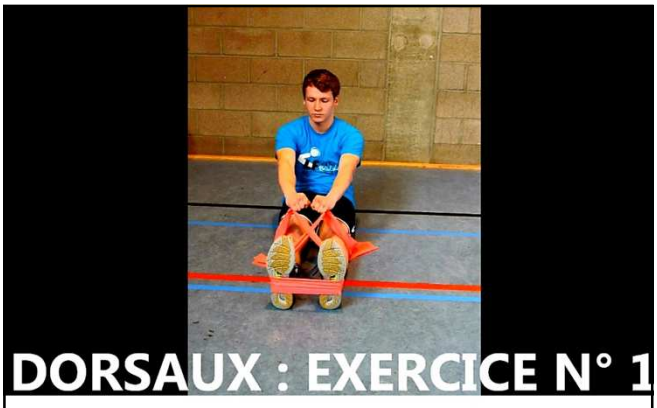
ABDOS : EXERCICE N° 4

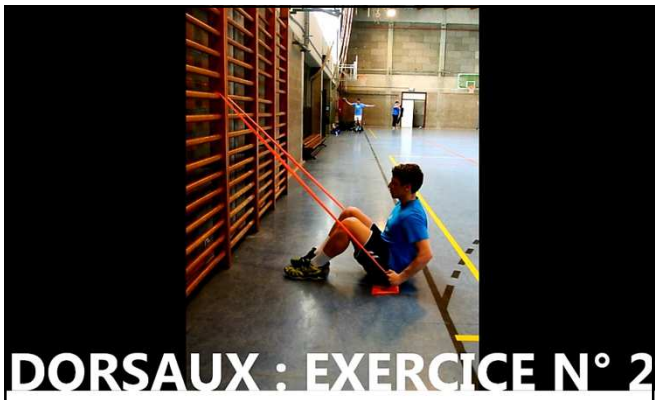
ABDOS : EXERCICE N° 5

www.handball.be

EXERCICES POUR LES DORSAUX





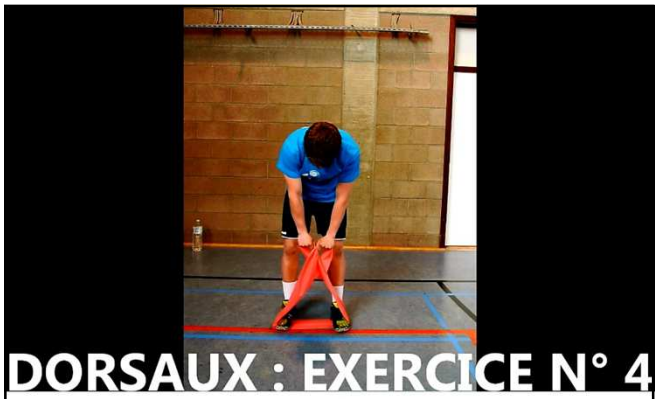


DORSAUX : EXERCICE N° 2

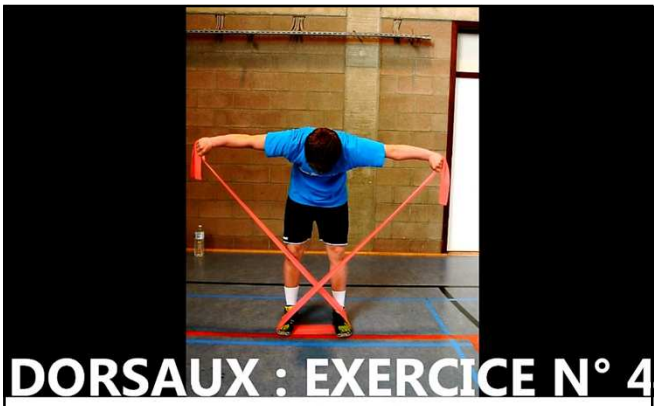
DORSAUX : EXERCICE N° 2

DORSAUX : EXERCICE N° 3

DORSAUX : EXERCICE N° 3



DORSAUX : EXERCICE N° 4



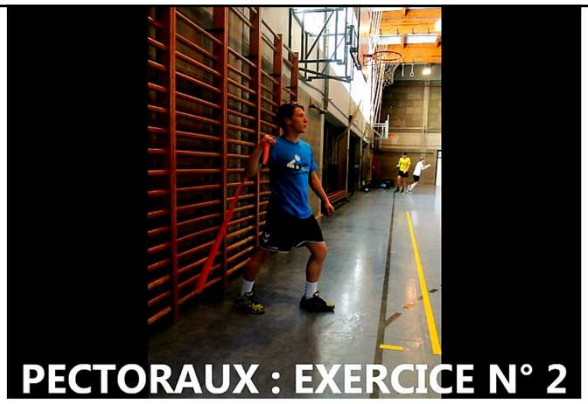
DORSAUX : EXERCICE N° 4

www.handball.be

EXERCICES POUR LES PECTORAUX

PECTORAUX : EXERCICE N° 1

PECTORAUX : EXERCICE N° 1


PECTORAUX : EXERCICE N° 2

PECTORAUX : EXERCICE N° 2

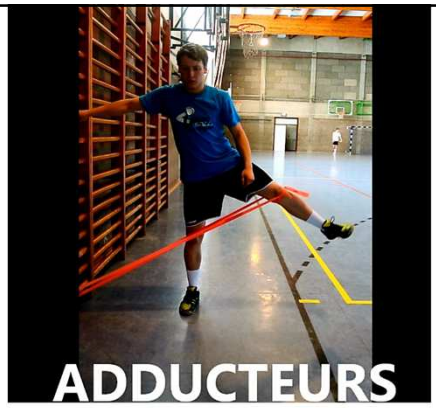
PECTORAUX : EXERCICE N° 3

PECTORAUX : EXERCICE N° 3

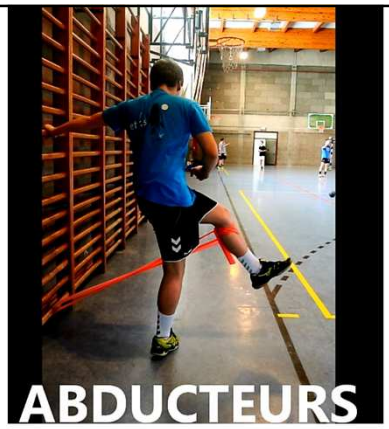
www.handball.be

EXERCICES POUR LES JAMBES

ADDUCTEURS


ADDUCTEURS

ABDUCTEURS


ABDUCTEURS

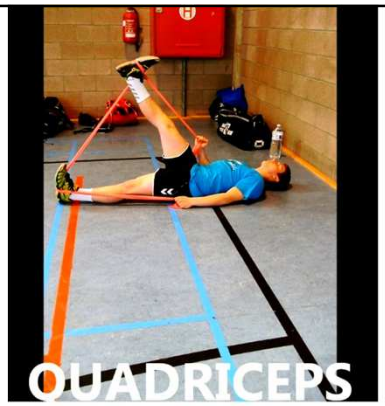
ISCHIO et FESSIER

ISCHIO et FESSIER

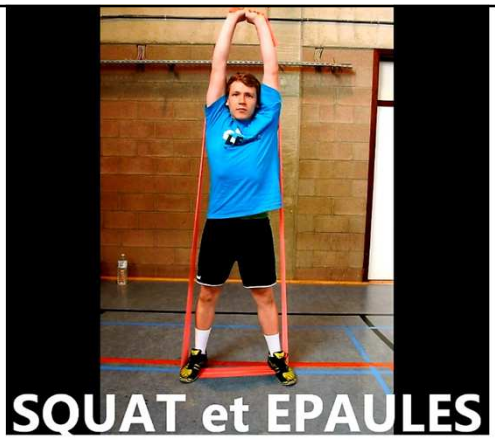
QUADRICEPS et PSOAS

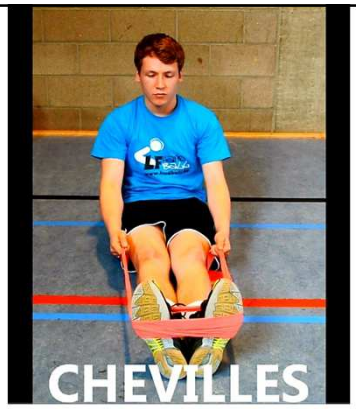
QUADRICEPS et PSOAS

QUADRICEPS


QUADRICEPS

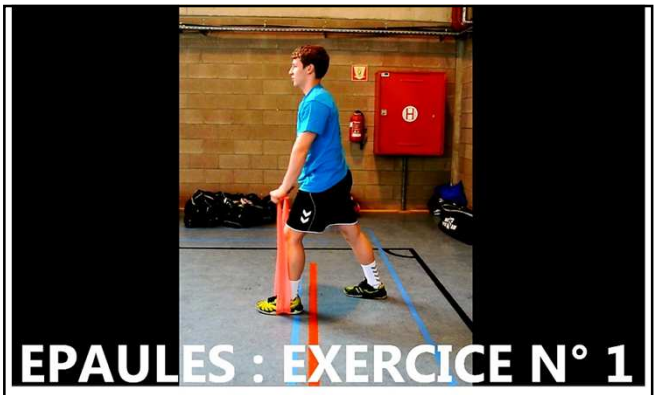
SQUAT et EPAULES

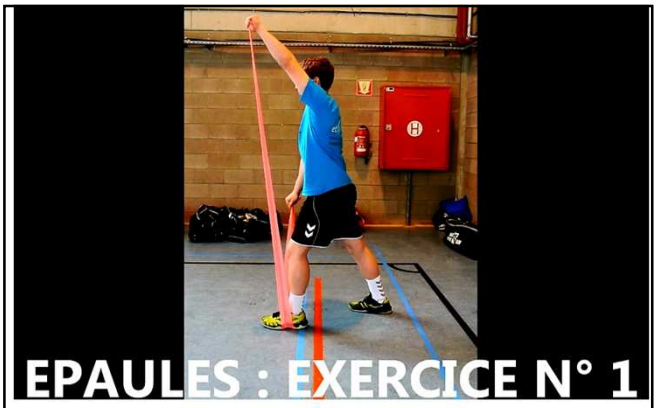

SQUAT et EPAULES

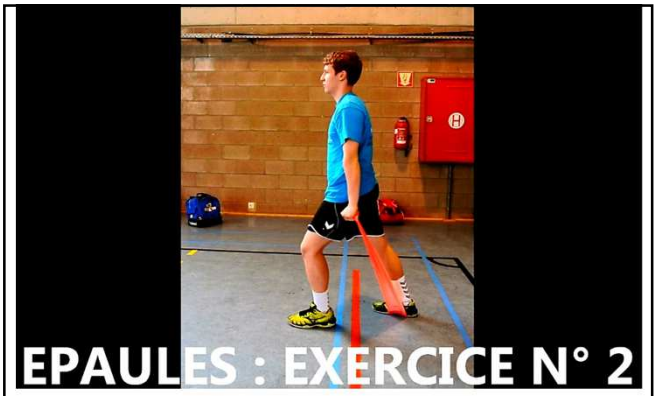


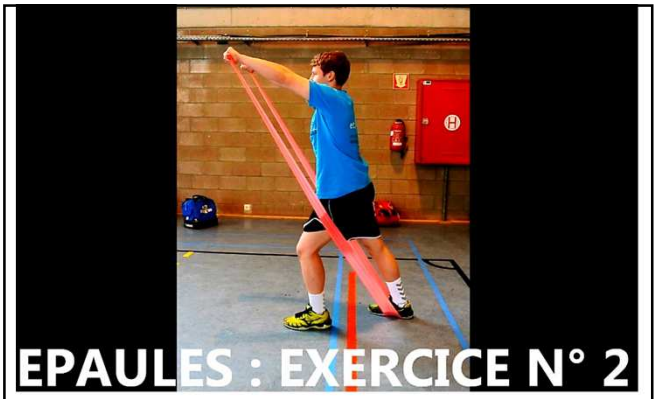
www.handball.be

EXERCICES POUR LES EPAULES

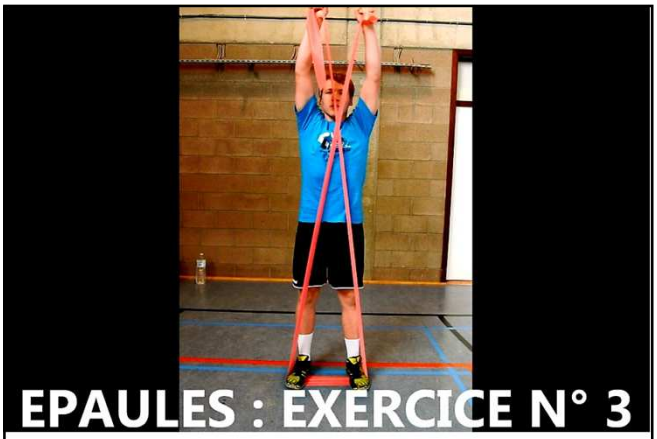





EPAULES : EXERCICE N° 2


EPAULES : EXERCICE N° 2

EPAULES : EXERCICE N° 3


EPAULES : EXERCICE N° 3

EPAULES : EXERCICE N° 4

EPAULES : EXERCICE N° 4

EPAULES : EXERCICE N° 5

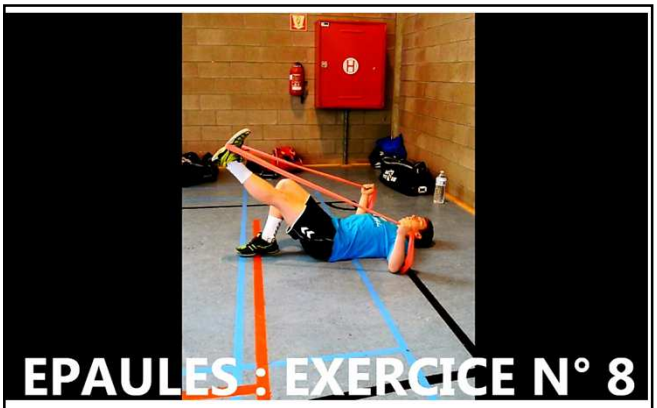
EPAULES : EXERCICE N° 5

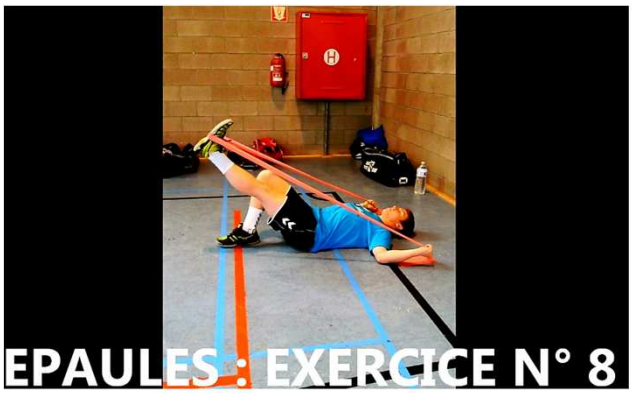
EPAULES : EXERCICE N° 6

EPAULES : EXERCICE N° 6

EPAULES : EXERCICE N° 7

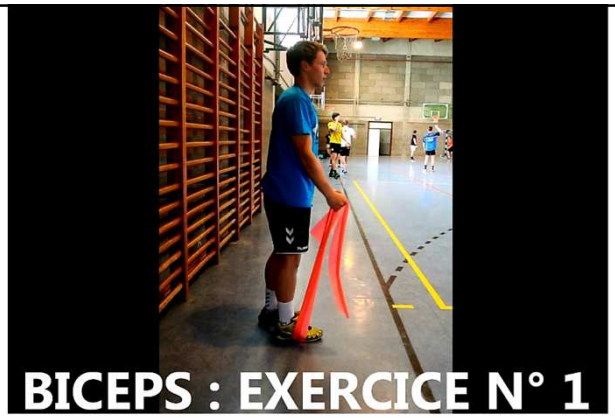
EPAULES : EXERCICE N° 7





www.handball.be

EXERCICES POUR LES BRAS


BICEPS : EXERCICE N° 1

BICEPS : EXERCICE N° 1

BICEPS : EXERCICE N° 2

BICEPS : EXERCICE N° 2

TRICEPS : EXERCICE N° 1

TRICEPS : EXERCICE N° 1

Merci à Antoine

BONNE SEANCE

ET

BON COURAGE