

**PROGRAMME DE
MUSCULATION
SIMPLE
POUR DANSEUR**

Ceci est un programme simple pour te muscler en tant que danseur.

Tu auras juste besoin d'une barre de traction et de barres parallèles ou d'une chaise.

Si tu n'as pas accès à tout ça, je t'ai fait fait un programme spécial sans matériel.

Le but de ce programme est : de gagner en endurance, en masse musculaire et en équilibre.

Tu ne vas pas devenir Schwarzy.

On veut surtout se muscler pour devenir un meilleur danseur et avoir plus d'impacts dans nos mouvements.

Comment suivre le programme

C'est un programme à suivre sur 3 jours dans la semaine :

Lundi - Mercredi - Vendredi

Si tu ne peux pas t'entraîner ces jours là, à toi d'adapter en fonction de ton emploi du temps.

Le programme se fait en :

- 3 Rounds
- 30 Secondes de repos entre chaque exercice
- 60 Secondes de repos à la fin du round

Quand je marque plusieurs exercices dans la même case, c'est dans l'ordre de difficulté.

Allant du plus dur au plus simple, car tu n'arriveras pas forcément à faire des tractions au début par exemple.

Ca te laisse le choix de l'exercice par rapport à ton niveau.

En progressant tu peux augmenter le nombre de rounds et les répétitions sur chaque exercice sans aller au-delà de 20.

Bon entraînement à toi !

Programme avec barre de traction et barres parallèles

Répétitions	Exercices
10 - 15	Pompes Pompes inclinées Pompes sur les genoux
5 - 8	Tractions Tractions Négatives Tractions Australiennes
60 sec	Gainage Abdominal
15	Squat
8 - 12	Dips Dips sur une chaise
30 à 60 sec	Equilibre contre le mur

Programme sans matériel

Répétitions	Exercices
10 - 15	Pompes Pompes inclinées Pompes sur les genoux
5 - 10	Burpees
60 sec	Gainage Abdominal
15	Squat
8 - 12	Dips sur une chaise
30 à 60 sec	Equilibre contre le mur