

Séance 1 - Renforcement du Haut du corps

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

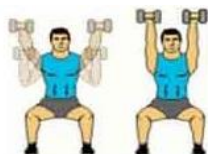
Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement

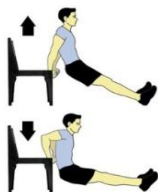
4 séries/exercices

récup = 1'30 entre chaque série

10
Développés
militaire



10 dips



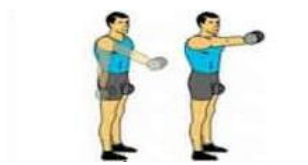
30 secondes
Gainage
commando



10 pompes



Elévation
frontale
10/bras



Pour le développé militaire, l'élévation frontale et le tirage à 1 bras il vous faut 2 petites haltères ou 2 bouteilles d'eau.

4 séries/exercices

récup = 1'30 entre chaque série

15
Développés
militaire



15 dips



45 secondes
Gainage
commando



15 pompes



Elévation
frontale
15/bras



Pour le développé militaire, l'élévation frontale et le tirage à 1 bras il vous faut 2 petites haltères ou 2 bouteilles d'eau.

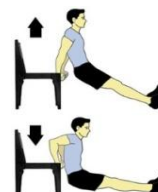
4 séries/exercices

récup = 1'30 entre chaque série

20
Développés
militaire



20 dips



1 minute
Gainage
commando



20 pompes




















Elévation
frontale
15/bras



Pour le développé militaire, l'élévation frontale et le tirage à 1 bras il vous faut 2 petites haltères ou 2 bouteilles d'eau.

Les exercices sont à réaliser sans à-coups, en mobilisant si possible que la partie du corps ciblée. Pensez à expirer à l'effort et à inspirer lors de la phase de relâchement. La tête doit toujours se trouver dans le prolongement de l'axe de la colonne vertébrale, regard devant soi. Ne pas chercher à aller trop loin dans l'amplitude des mouvements de bras avec quoiqu'il arrive un mouvement à réaliser sans douleurs.

Niveau 1 (débutant)	Niveau 2 (intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
CIRCUIT 2		
3 tours	3 tours et récup = 30"	3 tours et récup = 30"
Gainage ventral 	Gainage ventral 	Gainage ventral 
récup = 15"	Gainage latéral droit 	Gainage latéral droit 
Gainage latéral droit 	Gainage latéral gauche 	Gainage latéral gauche 
récup = 15"	Gainage dorsal 	Gainage dorsal 
Gainage latéral gauche 	récup = 30"	récup = 30"
récup = 15"	Bicycle 	Russian Twist 
Gainage dorsal 	Crunch 	Bicycle 
Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes	Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes	Crunch 
		Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes

Séance 2 - Cardio Hiit

Niveau 1 (débutant)

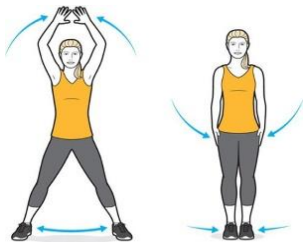
Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement + 1 minute de course sur place et 45 secondes de jumping jack

CIRCUIT 1

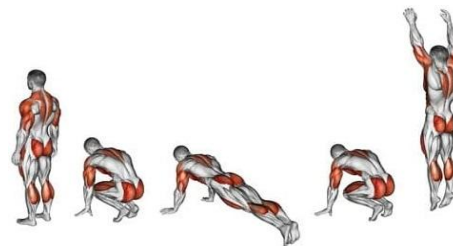
30 secondes
Jumping Jack



45 secondes Squat jump



1 minute Burpees



20 squats



20 squats



20 squats



5 pompes



7 pompes



10 pompes



Après vous être correctement échauffé veuillez respecter les consignes suivantes. Vous avez 30 secondes pour réaliser un maximum de Jumping Jack, à la fin de chaque 30 secondes vous devez réaliser 20 squats et 5 pompes. Ensuite reprenez le compte des Jumping Jack effectués et continuez. La séance est terminée lorsque vous avez réalisé en tout **200 Jumping Jack** selon les consignes indiquées.

Après vous être correctement échauffé veuillez respecter les consignes suivantes. Vous avez 45 secondes pour réaliser un maximum de Squat Jump, à la fin de chaque période de 45 secondes vous devez réaliser 20 squats et 7 pompes. Ensuite reprenez le compte des Squats Jump effectués. La séance est terminée lorsque vous avez réalisé en tout **100 Squats Jump** selon les consignes indiquées.

Après vous être correctement échauffé veuillez respecter les consignes suivantes. Vous avez une minute pour réaliser un maximum de burpees, à la fin de chaque minute vous devez réaliser 20 squats et 10 pompes. La minute suivante reprenez le compte des burpees effectués. La séance est terminée lorsque vous avez réalisé en tout **60 burpees** selon les consignes indiquées.

Pour les squats vous devez descendre en demi-squat au maximum

Pour les squats vous devez descendre en demi-squat au maximum

Pour les squats vous devez descendre en demi-squat au maximum

Séance 3 - Abdominaux - Gainage

Niveau 1

Niveau 2

Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement

CIRCUIT 1

2 tours avec récup = 1' à 1'30

2 tours avec récup = 1' à 1'30

30 secondes Gainage ventral



Gainage latéral (30 secondes/côté)



30 secondes
Gainage
Superman



Gainage latéral avec oscillation (30 secondes/côté)



30 secondes planche jack



30 secondes gainage dorsal



Attention a
ne pas
creuser le
dos, plus on
monte les
jambes, plus
c'est facile

30 secondes Gainage ventral



Gainage latéral (30 secondes/côté)



30 secondes gainage dorsal



30 secondes
Gainage
Commando



Gainage latéral avec oscillation (30 secondes/côté)



30 secondes mountain climber



Niveau 1

Niveau 2

CIRCUIT 2

3 tours avec récup = 1' à 1'30

3 tours avec récup = 1' à 1'30

30 secondes
Russian
twist



30 secondes
touché de
talon



30 secondes
demi-crunch



30 secondes
Russian
twist



30 secondes
touché de
talon

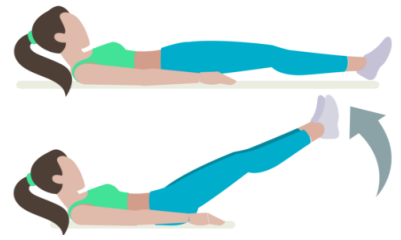


30 secondes
demi-crunch



Attention a
ne pas
creuser le
dos, plus on
monte les
jambes, plus
c'est facile

30 secondes
relevé de
Jambe



30 secondes
relevé de
jambe
alterné



30 secondes
Russian
twist



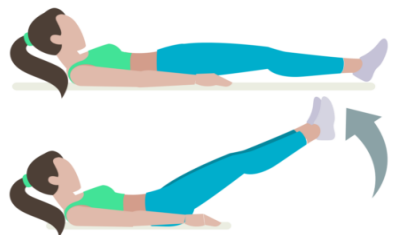
30 secondes
sit-up



30 secondes
relevé de
jambe
alterné



30 secondes
relevé de
Jambe



Séance 4 - Renforcement du Bas du corps

Niveau 1 (débutant)

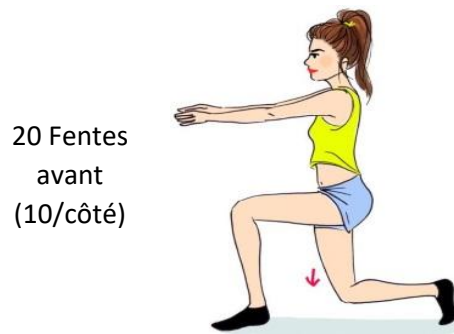
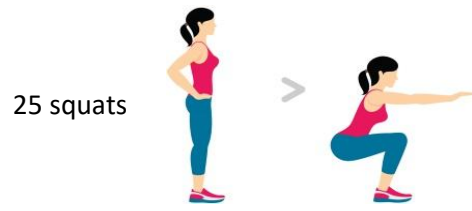
Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (confirmé)

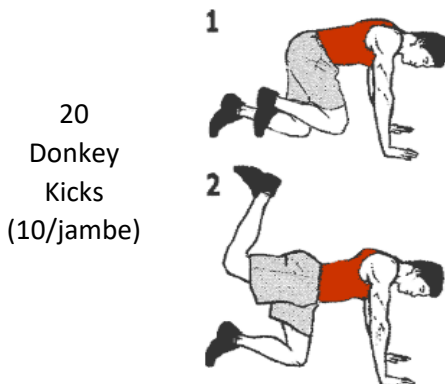
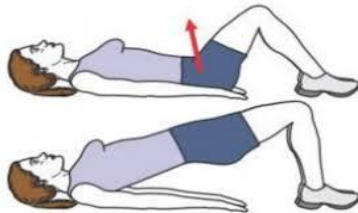
Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement

CIRCUIT 1

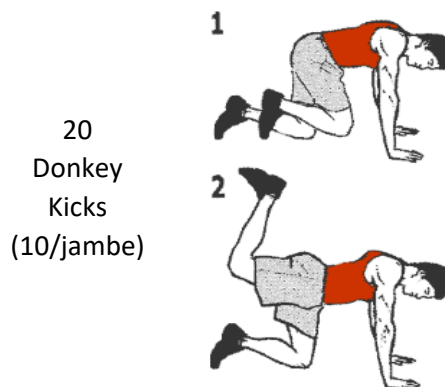
4 séries par exercices
1'30 de récup entre chaque série



25 Relevés de bassin



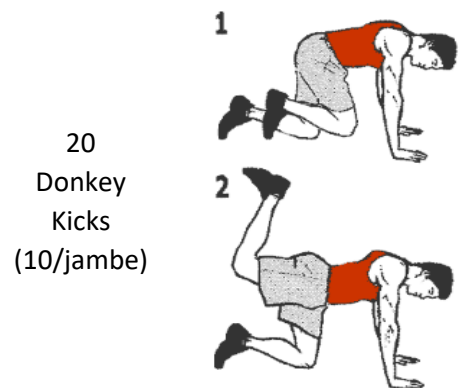
4 séries par exercices
1'30 de récup entre chaque série



20 Cossack squats (10/côté)



4 séries par exercices
1'30 de récup entre chaque série



20 fentes arrières croisées (10/côté)



Lorsque vous vous sentez suffisamment échauffé commencez par la Partie 1 en réalisant successivement chacun des exercices. Chacun des exercices est à réaliser 4 fois selon le nombre de répétitions indiquées, respectez bien la récupération entre chaque série.

Après avoir terminé la partie 1 réalisez la partie 2. Concernant la partie 2, vous devez réaliser 3 tours de circuit en continue.

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

CIRCUIT 2

3 tours

3 tours

3 tours

30 secondes montée sur chaise



Récupération 30 secondes

30 secondes montée sur chaise



Récupération 20 secondes

30 secondes montée sur chaise



Récupération 20 secondes

30 secondes

chaise



Récupération 30 secondes

30 secondes montée sur chaise



Récupération 30 secondes

40 secondes

chaise



Récupération 20 secondes

30 secondes montée sur chaise



Récupération 20 secondes

1 minute

chaise



Récupération 20 secondes

30 secondes montée sur chaise



Récupération 20 secondes

Séance 5 - Cardio Hiit + Abdos - Gainage

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement + 1 minute de course sur place et 45 secondes de jumping jack

2*10 minutes de travail
Récup=5' entre les séries
mode de travail en 30"/30"

2*15 minutes de travail
Récup=7'30 entre les séries
mode de travail en 30"/30"

2*20 minutes de travail
Récup=10' entre les séries
mode de travail en 30"/30"

Fentes
Latérales



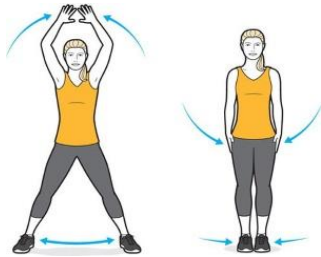
Montées de
Genoux



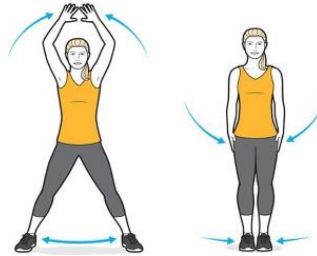
Air Boxe



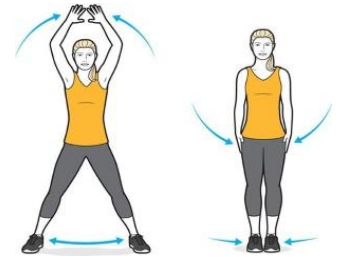
Jumping
Jack



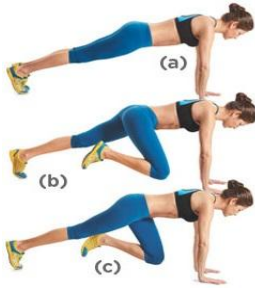
Jumping
Jack



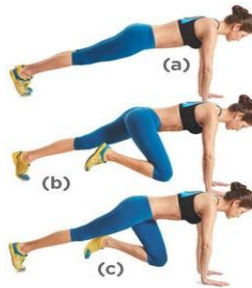
Jumping
Jack



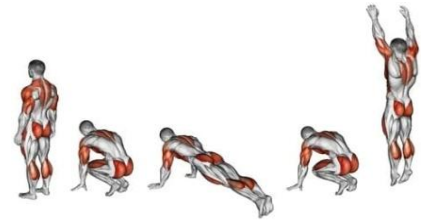
Mountain
Climber



Mountain
Climber



Burpees



Montées de
Genoux



Montées de
Genoux



Montées de
Genoux



Squat



Squat
Rebond



Squat jump



Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

CIRCUIT 2

3 tours

3 tours et récup = 30"

Pas de séance Abdos

Gainage ventral



récup = 15"

Gainage latéral droit



récup = 15"

Gainage latéral gauche



récup = 15"

Gainage dorsal



Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes

Gainage ventral



Gainage latéral droit



Gainage latéral gauche



Gainage dorsal



récup = 30"

Bicycle



Crunch



Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes

Séance 5 - Renforcement Full Body

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement

3 tours et récup = 3'

4 tours et récup = 2'

5 tours et récup = 1'30

20 Pulls over (10/bras)

20 Pulls over (10/bras)

20 Pulls over (10/bras)



30 secondes Gainage ventral

30 secondes Gainage ventral

30 secondes Gainage ventral



20 Heiden squats (10/jambe)

20 Heiden squats (10/jambe)

20 Heiden squats (10/jambe)



20 Tirages à 1 bras (10/bras)

20 Tirages à 1 bras (10/bras)

20 Tirages à 1 bras (10/bras)



30 secondes gainage dorsal

30 secondes gainage dorsal

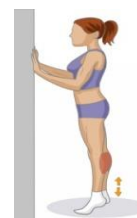
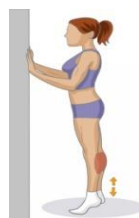
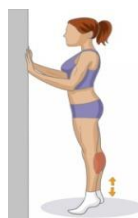
30 secondes gainage dorsal



20 extensions mollet

20 extensions mollet

20 extensions mollet



Pour le pull-over ou le tirage à 1 bras vous pouvez le faire avec une haltère ou une bouteille d'eau

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

CIRCUIT 2

3 tours et récup = 2'

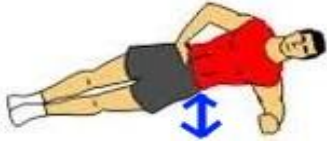
3 tours et récup = 2'

3 tours et récup = 2'

Gainage latéral avec oscillation (10/côté)

Gainage latéral avec oscillation (10/côté)

Gainage latéral avec oscillation (15/côté)



10 sit up

15 sit up

20 sit up



Russian twist (10/côté)

Russian twist (15/côté)

Russian twist (15/côté)

