

Séance 1 – Renforcement du Haut du corps

Dans un premier temps veuillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement.

Niveau 1 (Débutant)

Partie 1

Faire 4 séries r=4'

20 Shoulder Tap (10/bras)



Multi Gainage (10/exos)

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/859634874155715/>

10 Développés militaire



10 Pull over



Triceps

20 Crunch



Renfo épaule unilatéral (10/bras)

<https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/448853649213351/>

20 Obliques (10/côté)



10 Dead bug

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/876309849154884/>

Niveau 2 (Intermédiaire)

Partie 1

Faire 4 séries r=3'

20 Shoulder Tap (10/bras)



Multi Gainage (10/exos)

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/859634874155715/>

15 Développés militaire



15 Pull over



Triceps

20 Sit up



Renfo épaule unilatéral (10/bras)

<https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/448853649213351/>

30 Russian Twist (15/côté)



5 Back Burn

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/891118397674029/>

10 Dead bug

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/876309849154884/>

Niveau 3 (Confirmé)

Partie 1

Faire 5 séries r=3'

24 Shoulder Tap (12/bras)



Multi Gainage (10/exos)

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/859634874155715/>

15/

20 Développés militaire



20 Pull over



Triceps

20 Core crusher



10 Renfo épaule bilatéral

<https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/267283110625519/>

/

30 Knee touch (15/côté)



5 Back Burn

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/891118397674029/>

29/

10 Dead bug

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/876309849154884/>

84/

Séance 2 – Cardio hiit

Dans un premier temps veillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement. Ensuite effectuer 30 secondes de montées de genoux, 30 secondes de talons fesses, 30 secondes de course sur place et 30 flexion-extension.

Niveau 1 (Débutant)

Réalisez pendant 16 minutes le premier circuit sur un format en 40/20. Par exemple vous devez faire 40 sec de Jumping Jack puis récupérer pendant 20 sec puis faire l'exercice suivant et ainsi de suite. Lorsque les 16 minutes sont écoulées récupérez pendant 3 minutes puis faire le circuit 2 de la même manière que le 1^{er} pendant 12 minutes.

Circuit 1 :

Jumping Jack



Montées de genoux



Commando



Air boxe



Récupération 3 Minutes

Niveau 2 (Intermédiaire)

Réalisez pendant 16 minutes le premier circuit sur un format en 45/15. Par exemple vous devez faire 45 sec de Jumping Jack puis récupérer pendant 15 sec puis faire l'exercice suivant et ainsi de suite. Lorsque les 16 minutes sont écoulées récupérez pendant 2 minutes 30 puis faire le circuit 2 de la même manière que le 1^{er} pendant 12 minutes.

Circuit 1 :

Jumping Jack



Montées de genoux



Commando



Air boxe



Récupération 2 Minutes 30

Niveau 3 (Confirmé)

Réalisez pendant 16 minutes le premier circuit sur un format en 45/15. Par exemple vous devez faire 45 sec de Jumping Jack puis récupérer pendant 15 sec puis faire l'exercice suivant et ainsi de suite. Lorsque les 16 minutes sont écoulées récupérez pendant 2 minutes puis faire le circuit 2 de la même manière que le 1^{er} pendant 12 minutes.

Circuit 1 :

Jumping Jack



Montées de genoux



Commando



Squats Jump



Récupération 2 Minutes

Circuit 2 :

Talons fesses



Planche Jack



Russian twist



Squats Jump



Circuit 2 :

Fentes Alternées



Planche Jack



Sit Up



Squats Jump



Circuit 2 :

Fentes Alternées



Planche Jack



Sit Up



Burpees



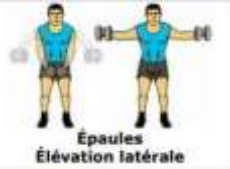
Séance 3 - Renforcement full body

Dans un premier temps veuillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement.

Niveau 1 (Débutant)

4 à 6 séries récup = 3 minutes

10 Elévations latérale



20 crunch



30'' gainage sur les mains



5 Marche de l'ours



30'' Gainage dorsal



20 Squats



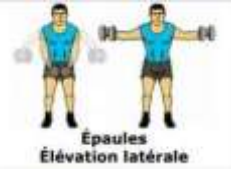
20 Obliques



Niveau 2 (Intermédiaire)

4 à 6 séries récup = 3 minutes

15 Elévations latérale



20 Sit-up



30'' Gainage ventral



7 Marche de l'ours



30'' Gainage dorsal



20 Squats rebonds



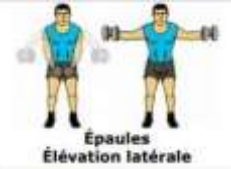
20 Russian twist



Niveau 3 (Confirmé)

4 à 6 séries récup = 3 minutes

20 Elévations latérale



15 Core crusher



16 Shoulder Tap (8/côté)



10 Marche de l'ours



30'' Superman



15 Squats jumps



Gainage latérale avec oscillation (10/côté)



Séance 4 – Abdominaux / Gainage

Dans un premier temps veillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement.

Niveau 1

Réaliser 5 Tours, R = 2 min

30 sec gainage ventral



20 russian twist



30 sec gainage latéral droit



20 core crusher



30 sec gainage lateral droit avec oscillation



20 demi-crunch



30 sec gainage latéral gauche



Niveau 2

Réaliser 5 Tours, R = 2 min

40 sec gainage ventral



20 russian twist



40 sec gainage latéral droit



20 core crusher



30 sec gainage lateral droit avec oscillation



20 Sit Up



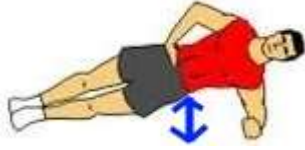
40 sec gainage latéral gauche



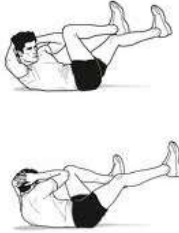
20 plank to toes touch



30 sec gainage lateral gauche avec oscillation



20 bicycle crunch



30 sec gainage dorsal



20 plank to toes touch



30 sec gainage lateral gauche avec oscillation



20 reverse toes touch



40 sec gainage dorsal



Séance 5 - Cardio hiit

Dans un premier temps veillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement. Ensuite effectuer 30 secondes de montées de genoux, 30 secondes de talons fesses, 30 secondes de course sur place et 30 flexion-extension.

Niveau 1 (Débutant)

Faire les exercices en 20/10 pendant 20'

Course sur place

Squats



Shoulder tap



Gainage Face



Jumping jack



Boxe



Gainage dos



Niveau 2 (Intermédiaire)

Faire les exercices en 20/10 pendant 20'

Talons Fesses



Squats rebond



Shoulder tap



Gainage Face



Jumping jack



Boxe



Gainage dos



Niveau 3 (Confirmé)

Faire les exercices en 20/10 pendant 20'

Montées de genoux



Squats jump



Shoulder tap



Gainage Face



Jumping jack



Burpees



Gainage dos

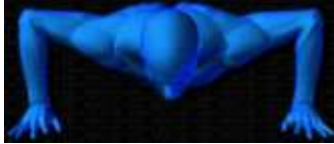


Commando



Tipping

Pompes prise large



Commando



Fentes latérales



Pompes largeur d'épaule



Commando



Fentes sautées alternées



Pompes prise serrée



Séance 6 – Renfo Bas du Corps

Dans un premier temps veillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement.

Niveau 1 (Débutant)

Réaliser 4 Tours, R = 2 min

15 Squats + Montées de genoux (/côté)



20 Extensions Mollet



Fentes arrières croisées (10/côté)



10 Papillons



10 Relevés de bassin



30 secondes de chaise



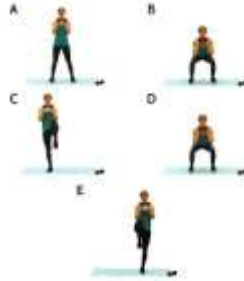
5 squats jump



Niveau 2 (Intermédiaire)

Réaliser 5 Tours, R = 2 min

15 Squats + Montées de genoux (/côté)



20 Extensions Mollet



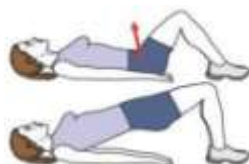
Fentes arrières croisées (10/côté)



15 Papillons



15 Relevés de bassin



30 secondes de chaise



7 squats jump



Niveau 3 (Confirmé)

Réaliser 5 Tours, R = 2 min

15 Squats + Montées de genoux (/côté)



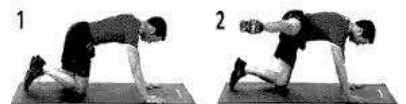
20 Extensions Mollet



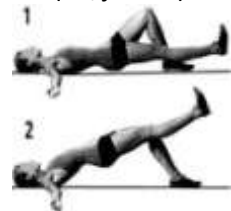
Fentes arrières croisées (15/côté)



10 Papillons



Relevés de bassin sur une jambe (10/jambe)



45 secondes de chaise



10 squats jump

