

Séance 1 - Renforcement du Haut du corps

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement

5 à 6 tours, récup = 2'

5 à 6 tours, récup = 1'30

5 à 6 tours, récup = 1'

Tirage à 1
Bras
(10/bras)



Tirage à 1
Bras
(10/bras)



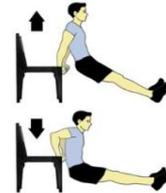
Tirage à 1
Bras
(10/bras)



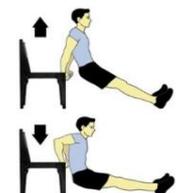
10 dips



12 dips



15 dips



30" Gainage



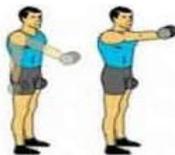
45" Gainage



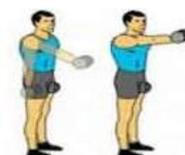
1' Gainage



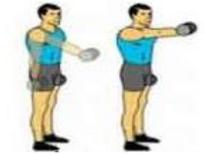
Élévation
frontale
10/bras



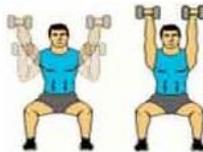
Élévation
frontale
12/bras



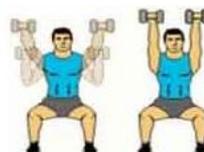
Élévation
frontale
15/bras



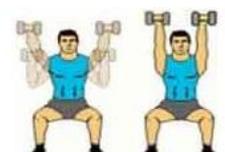
10
Développés
militaire



12
Développés
militaire



15
Développés
militaire



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

Pour le développé militaire,
l'élévation frontale et le tirage à 1
bras il vous faut 2 petites haltère ou 2

Pour le développé militaire,
l'élévation frontale et le tirage à 1
bras il vous faut 2 petites haltère 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.

Séance 2 - Cardio Hiit + Abdos-gainage

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement

CIRCUIT 1

2*10'30 avec récup = 9'

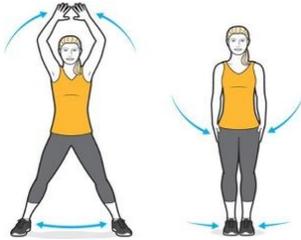
2*12' avec récup = 6'

2*15' avec récup = 5'

30 secondes
Montée de
Genoux



Récupération 30"



30 secondes
Jumping Jack

Récupération 30"

30" Fentes alternées



Récupération 30"

30 secondes
Air boxe



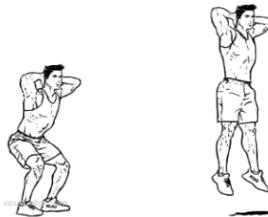
30 secondes
Montée de
Genoux



30 secondes
Pompes



30 secondes
Squat jump

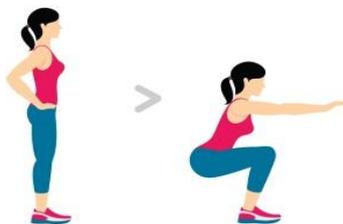


Récupération 30"

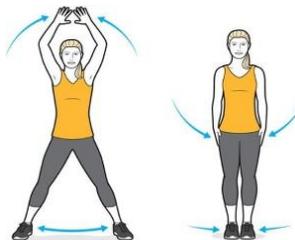
30" Fentes alternées



30" squats



30 secondes
Jumping Jack



30 secondes
Montée de
Genoux



30 secondes
Pompes



30" Fentes arrières croisées



30 secondes
Mountain
climber



30" squats



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 
Gainage latéral gauche 	Gainage dorsal 	Gainage dorsal 
récup = 15"	Gainage dorsal récup = 30" 	récup = 30"
Gainage dorsal 	Bicycle 	Russian Twist 
Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes	Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes	Bicycle 
		Crunch 
		Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes

Séance 3 - Abdominaux - Gainage

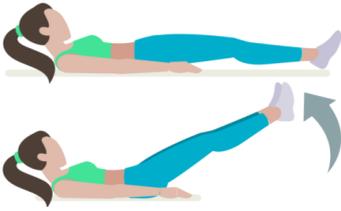
Niveau 1

Niveau 2

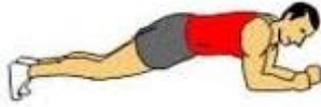
Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement

CIRCUIT 1

30 secondes
Relevés
de Jambes



30 secondes
Gainage
ventral



30 secondes de récupération

30 secondes
Knee to
Elbow



30 secondes
Sit up



30 secondes
Toe Taps



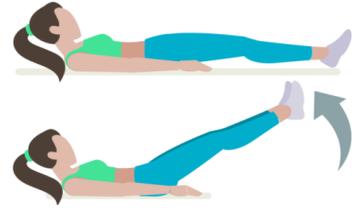
30 secondes de récupération

2*7' avec récup = 4'



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

30 secondes
Relevés
de Jambes



30 secondes
ciseaux



30 secondes de récupération

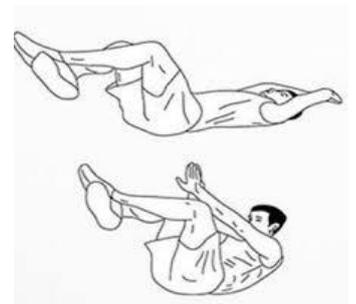
30 secondes
Sit up



30 secondes
Toe Taps



30 secondes
knee crunch



30 secondes de récupération

2*7' avec récup = 4'

Niveau 1

Niveau 2

CIRCUIT 2

2 tours avec récup = 1'

2 tours avec récup = 1'

Gainage ventral



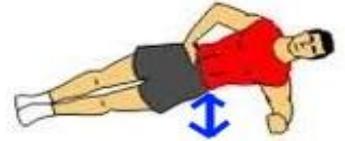
Gainage ventral



Gainage latéral gauche



Gainage Latéral droit avec oscillation



Gainage Commando



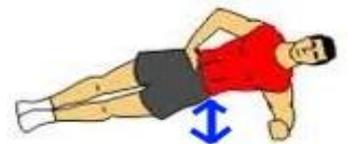
Gainage Commando



Gainage latéral droit



Gainage Latéral gauche avec oscillation



Gainage dorsal



Gainage dorsal



Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes

Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes

Séance 4 - Renforcement du Bas du corps

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement

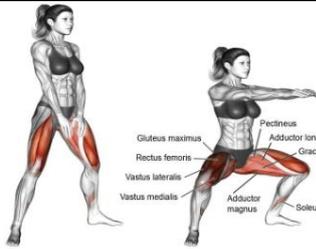
CIRCUIT 1

5 à 6 tours, récup = 2'

5 à 6 tours, récup = 1'30

5 à 6 tours, récup = 1'

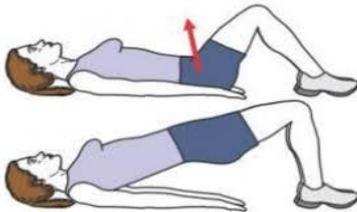
20 sumo squats



10 Fentes par côté



20 Relevé de bassin

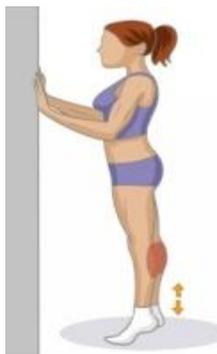


Ciseau costal (10/jambe)



Ciseau costal

20 extensions du mollet



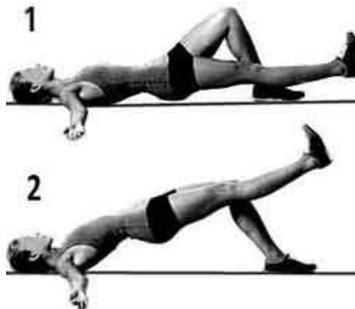
20 Fentes arrières croisées



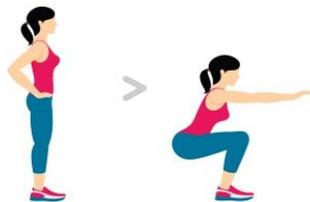
20 Squats jump



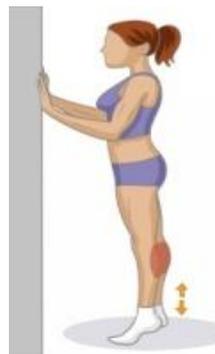
Relevé de bassin à 1 jambe (10/jambe)



20 squats avec rebond



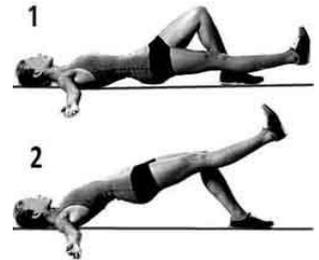
20 extensions du mollet



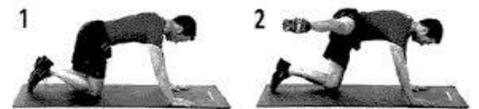
20 squats avec rebond



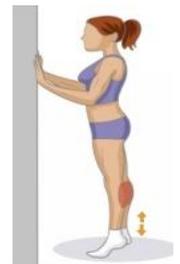
Relevé de bassin à 1 jambe (10/jambe)



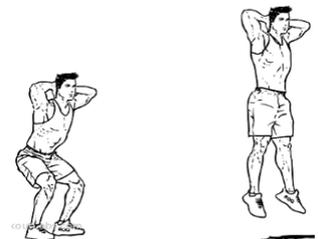
20 Fire Hydrant (10/jambe)



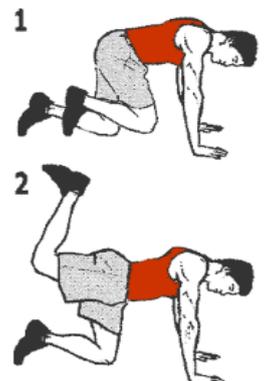
15 extensions du mollet



20 Squats jump



20 Donkey Kicks (10/jambe)



Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

CIRCUIT 2

2 tours

2 tours

2 tours

30 secondes

chaise



Récupération 30 secondes

30 secondes
Montée de
Genoux



Récupération 30 secondes

30 secondes

chaise



Récupération 30 secondes

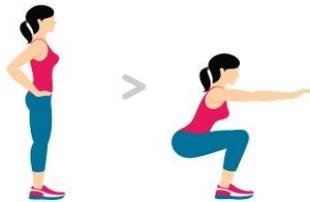
40 secondes

chaise



Récupération 20 secondes

30
Squats avec
Rebonds



Récupération 20 secondes

20 secondes
Chaise sur
la pointe
des pieds



Récupération 20 secondes

45 secondes

chaise



Récupération 20 secondes

chaise sur
une jambe
(20 sec/côté)



Récupération 20 secondes

45 secondes

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

6 tours et récup = 1'30
30" par exercices

4*3'd'effort et récup =2'30
30" par exercices

5*3'd'effort et récup =2'
30" par exercices

Montées de
Genoux



Montées de
Genoux



Air Boxe



Pompes



Pompes



Burpees



Gainage



Jumping



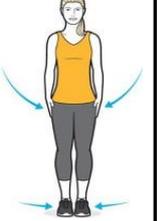
Jack



Jumping



Jack

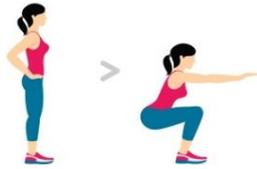


Niveau 1 (débutant)	Niveau 2 (intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
CIRCUIT 2		
3 tours	3 tours et récup = 30"	3 tours et récup = 30"
Gainage ventral 	Gainage ventral 	Gainage ventral 
récup = 15"	Gainage latéral droit 	Gainage latéral droit 
Gainage latéral droit 	Gainage latéral gauche 	Gainage latéral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

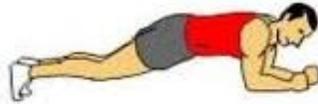
Séance 6 - Renforcement Full Body

Echauffement : Voir la fiche spéciale échauffement

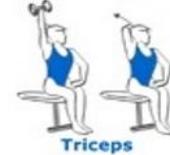
25 Squats



30" gainage ventral



Pull-over (10/bras)



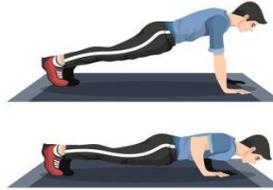
30" Gainage côté droit



30" Gainage côté gauche



10 pompes



30" Gainage dorsal



15 fentes par jambe



15" Jumping-Jack



30" Gainage ventral



10 pompes



30" Gainage côté droit



30" Gainage côté Gauche



Pull over (10/bras)



30" Gainage dorsal



15 fentes par jambe



25 Squats



Niveau 1 : Faire 2 tours avec récup = 5'

Niveau 2 : Faire 3 tours récup = 4'

Niveau 3 : Faire 4 tours avec récup = 3' (possibilité de remplacer les jumping jacks par 5 Burpees)