

# 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  
couché



**Pectoraux**  
**Bras serrés**



**Triceps**

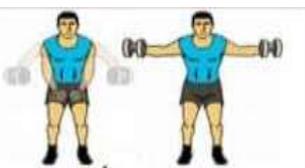
30 secondes planche jack



10 pompes



Elévation  
latérale  
10/bras



**Épaules**  
**Élévation latérale**

Pour le développé couché, l'élévation latérale et le pull-over il vous faut 2 petites haltères ou 2 bouteilles d'eau ou un élastique

4 séries/exercices

récup = 1'30 entre chaque série

15  
Développés  
couché



**Pectoraux**  
**Bras serrés**



**Triceps**

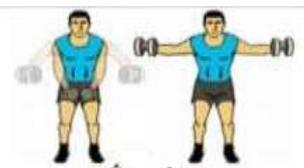
45 secondes planche jack



15 pompes



Elévation  
latérale  
15/bras



**Épaules**  
**Élévation latérale**

Pour le développé couché, l'élévation latérale et le pull-over il vous faut 2 petites haltères ou 2 bouteilles d'eau ou un élastique

4 séries/exercices

récup = 1'30 entre chaque série

20  
Développés  
couché



**Pectoraux**  
**Bras serrés**



**Triceps**

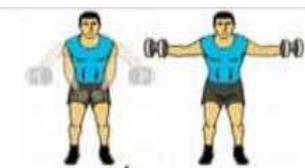
1 minutes planche jack



20 pompes



Elévation  
latérale  
20/bras



**Épaules**  
**Élévation latérale**

Pour le développé couché, l'élévation latérale et le pull-over il vous faut 2 petites haltères ou 2 bouteilles d'eau ou un élastique

**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)
<b>CIRCUIT 2</b>		
3 tours	3 tours et récup = 30"	3 tours et récup = 30"
<p>Gainage ventral </p> <p>récup = 15"</p> <p>Gainage latéral droit </p> <p>récup = 15"</p> <p>Gainage latéral gauche </p> <p>récup = 15"</p> <p>Gainage dorsal </p>	<p>Gainage ventral </p> <p>Gainage latéral droit </p> <p>Gainage latéral gauche </p> <p>Gainage dorsal </p> <p>récup = 30"</p> <p>Sit-up </p>	<p>Gainage ventral </p> <p>Gainage latéral droit </p> <p>Gainage latéral gauche </p> <p>Gainage dorsal </p> <p>récup = 30"</p> <p>Russian Twist </p> <p>Sit-up </p>
<b>Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes</b>	<b>Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes</b>	<b>Chaque exercice est à faire pendant 30 secondes</b>

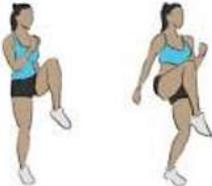
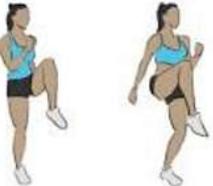
## Séance 2 – Cardio Hiit

Pour l'échauffement suivre l'affiche échauffement et réaliser ensuite les exercices suivants pour terminer l'échauffement :

- 30 sec de course sur place
- 30 sec de talons fesses
- 30 sec de montées de genoux
- 20 flexion/extension

Pour cette séance il s'agit d'un Hiit en trois parties, selon votre niveau effectuer le travail suivant :

<b>Niveau 1 (Débutant)</b>	<b>Niveau 2 (Intermédiaire)</b>	<b>Niveau 3 (Confirmé)</b>
<p>Exécuter successivement tous les exercices dans l'ordre indiqué en faisant 40 sec d'exercices et 20 secondes de récupération et cela ainsi de suite. Par exemple pour le début vous devez réaliser 40 sec de montées de genoux, récupérer pendant 20 sec puis faire 40 sec de Russian Twist.</p> <p>Réaliser de la même manière ensuite tous les exercices et tous les circuits. Prenez 3 min de récupération entre les circuits.</p>	<p>Exécuter successivement tous les exercices dans l'ordre indiqué en faisant 40 sec d'exercices et 20 secondes de récupération et cela ainsi de suite. Par exemple pour le début vous devez réaliser 40 sec de montées de genoux, récupérer pendant 20 sec puis faire 40 sec de Russian Twist.</p> <p>Réaliser de la même manière ensuite tous les exercices et tous les circuits. Prenez 2 min 30 de récupération entre les circuits.</p>	<p>Exécuter successivement tous les exercices dans l'ordre indiqué en faisant 45 sec d'exercices et 15 secondes de récupération et cela ainsi de suite. Par exemple pour le début vous devez réaliser 45 sec de montées de genoux, récupérer pendant 15 sec puis faire 45 sec de Russian Twist.</p> <p>Réaliser de la même manière ensuite tous les exercices et tous les circuits. Prenez 2 min de récupération entre les circuits.</p>

<b>Niveau 1 (Débutant)</b>	<b>Niveau 2 (Intermédiaire)</b>	<b>Niveau 3 (Confirmé)</b>
<p><b><u>Circuit 1</u></b></p> <p>Montées de Genoux</p>  <p>Russian Twist</p>  <p>Fentes avant jambe droite</p> 	<p><b><u>Circuit 1</u></b></p> <p>Montées de Genoux</p>  <p>Russian Twist</p>  <p>Fentes avant jambe droite</p> 	<p><b><u>Circuit 1</u></b></p> <p>Montées de Genoux</p>  <p>Russian Twist</p>  <p>Fentes avant jambe droite</p> 

Fentes avant jambe gauche



Pompes sur les genoux



Gainage ventrale sur mains ou coude



Montées de genoux



Russian twist



Fentes avant jambe gauche



Pompes



Gainage ventrale sur mains ou coude



Montées de genoux



Russian twist



Banane



Chaise



Fentes avant jambe gauche



Pompes



Gainage ventrale sur mains ou coude



Montées de genoux



Russian twist



Burpees



Banane



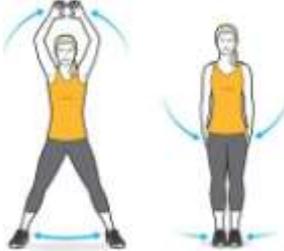
Chaise



Recup : 3 min

**Circuit 2**

Jumping Jack



Squats



Gainage latéral droit



Tee Touch



Fentes alternées



Talons Fesses



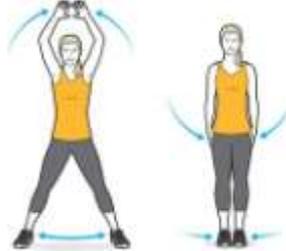
Tee Touch



Recup : 2 min 30

**Circuit 2**

Jumping Jack



Squats



Gainage latéral droit



Tee Touch



Fentes alternées



Talons Fesses



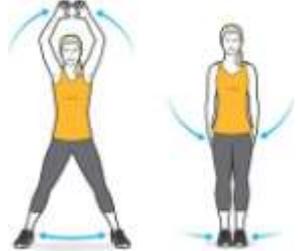
Tee Touch



Recup : 2 min

**Circuit 2**

Jumping Jack



Squats



Gainage latéral droit



Tee Touch



Fentes alternées



Talons Fesses



Tee Touch



Gainage latéral gauche



Gainage latéral gauche



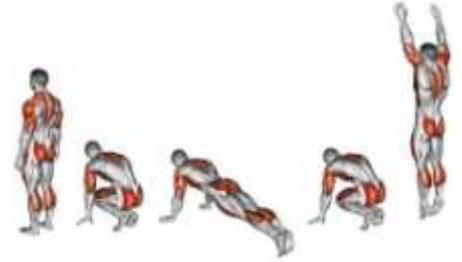
Air boxing



Chaise



Burpees



Gainage latéral gauche



Air boxing



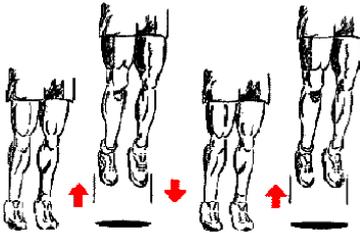
Chaise



Recup : 3 min

Circuit 3

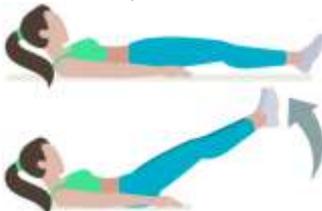
Saut jambes tendues



Talons Fesses



Relevé de jambes tendues



Superman

Recup : 2 min 30

Circuit 3

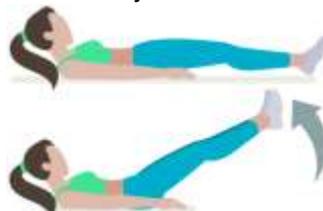
Squats Jump



Talons Fesses



Relevé de jambes tendues



Superman

Recup : 2 min

Circuit 3

Squats Jump



Talons Fesses



Relevé de jambes tendues



Superman



Squats plus rebond



Squats plus rebond



Gainage Dorsal



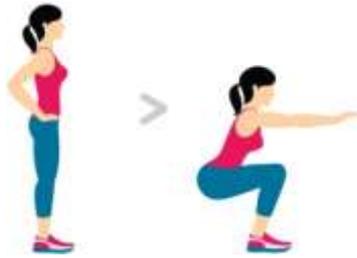
Relevé de jambes tendues



Chaise



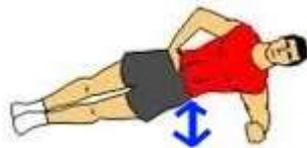
Squats plus rebond



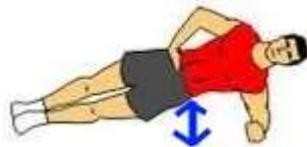
Gainage Dorsal



Gainage droit avec oscillation



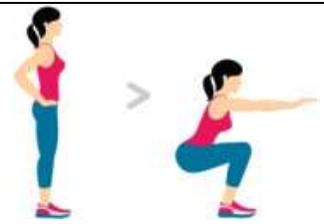
Gainage gauche avec oscillation



Relevé de jambes tendues



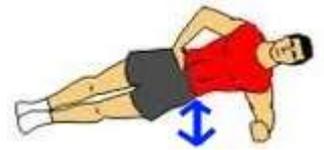
Chaise



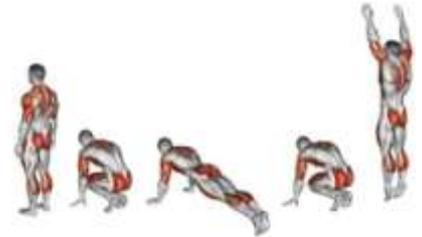
Gainage Dorsal



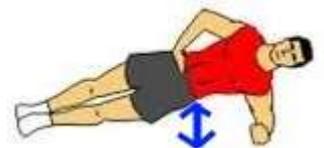
Gainage droit avec oscillation



Burpees



Gainage gauche avec oscillation



Relevé de jambes tendues



Chaise



## Séance 3 - Abdominaux - Gainage

Pour chacun des niveaux effectuer les exercices dans l'ordre indiqué. Pour le Niveau 1 Réaliser entre 2 et 3 tours avec entre chaque tours 2 min de récupération. Pour le Niveau 2 Réaliser entre 2 et 3 Tours avec 2 min de récupération entre chaque.

### Niveau 1

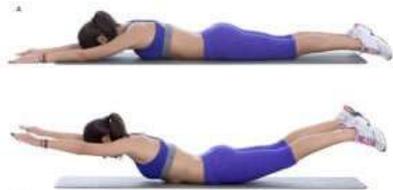
30 sec gainage devant sur les mains



30 sec de Spiderman sur les mains



30 sec de Superman



**30 sec de récupération**

30 sec de demi-crunch



30 sec de touché talon

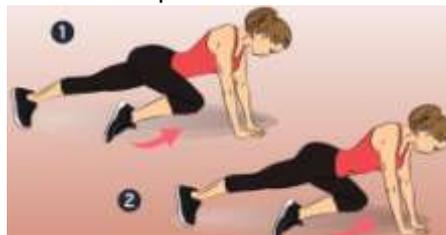


### Niveau 2

30 sec de gainage latéral droit



30 sec de Spiderman sur les mains



30 sec de Superman



30 sec de gainage latéral gauche



**30 sec de récupération**

30 sec de demi-crunch



30 sec de touché talons

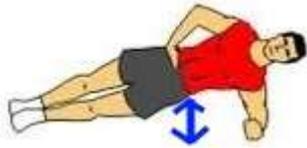


30 sec de Gainage 2 appuis (jambe droite + bras gauche)



**30 sec de récupération**

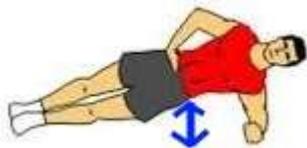
30 sec de gainage latérale avec oscillation à droite



30 sec de touché talon



30 sec de gainage latérale avec oscillation à gauche



**30 sec de récupération**

30 sec de relevé de jambe



30 sec de relevé de jambe alterné



30 de demi-crunch



30 sec de gainage ventral

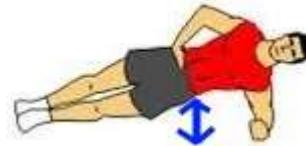


30 sec de Tee Touch



**30 sec de récupération**

30 sec de gainage latéral avec oscillation côté droit



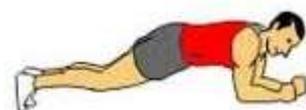
30 sec de Tee Touch



30 sec de Sit up

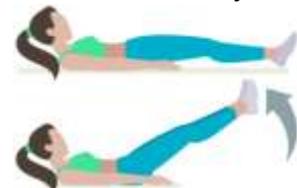


30 sec de gainage ventral



**30 sec de récupération**

30 sec de relevé de jambe



### 30 sec de récupération

30 sec de gainage devant sur les coudes



30 sec de gainage devant sur les mains



30 sec de Gainage 2 appuis (jambe droite + bras gauche)



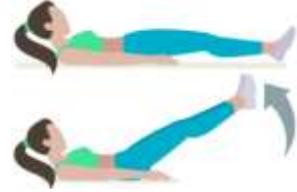
Pour le gainage pensez à être stable sur vos appuis, élevez le bassin afin d'obtenir un segment jambes/bassin/tronc aligné. Serrez les fesses et rentrez le ventre afin de placer votre dos, puis maintenez la position. Attention à ne pas creuser le dos !

Pour le Superman, allongez-vous sur le ventre, bras tendus en avant avec les paumes de main vers le bas et les jambes tendues avec les pointes de pied sur le sol. Les bras et les jambes sont de la largeur des épaules, regardez au sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder la tête dans l'axe du dos. Levez simultanément les bras et les jambes d'un angle environ de 20°. Concentrez-vous sur la contraction des muscles du bas du dos, des fesses et des muscles derrière les cuisses et maintenez la position.

30 sec de relevé de jambe alterné



30 sec de relevé de jambe

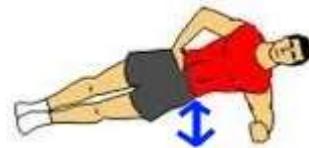


30 sec de Sit Up



### 30 sec de récupération

30 sec de gainage latéral avec oscillation côté gauche



30 sec de gainage ventral



30 sec de commando

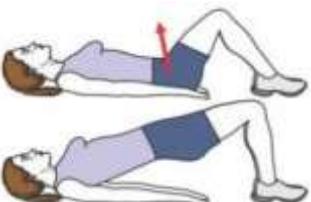
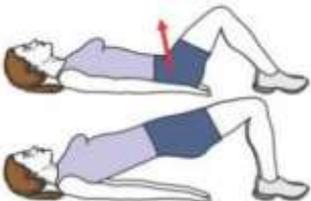
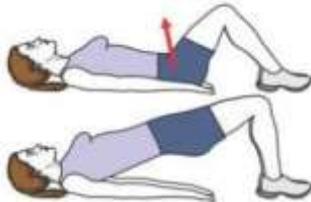


30 sec de Tee Touch



## Séance 4 - Renforcement du Bas du corps

Dans un premier temps veillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement. Ensuite selon votre niveau réalisez les exercices dans l'ordre indiqué. Pour le Niveau 1 réalisez entre 2 et 3 tours avec entre chaque tours 3 min de récupération. Pour le Niveau 2 réalisez entre 2 et 3 tours avec entre chaque tours 2 min 45 de récupération. Pour le Niveau 3 réalisez entre 2 et 3 tours avec chaque entre tours 2m30 de récupération.

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p>30 sec de montées de genoux</p> 	<p>30 sec de montées de genoux</p> 	<p>30 sec de montées de genoux</p> 
<p><b>30 sec de recup</b></p>	<p><b>30 sec de recup</b></p>	<p><b>30 sec de recup</b></p>
<p>30 Squats 10 sec de maintien position squat en bas</p>	<p>30 Squats avec rebond 30 sec de maintien position squat en bas</p>	<p>30 Squats avec rebond</p>
		
<p><b>30 sec de recup</b></p>	<p><b>30 sec de recup</b></p>	<p><b>30 sec de recup</b></p>
<p>30 Relevé de Bassins</p> 	<p>30 Relevé de Bassins</p> 	<p>30 Relevé de Bassins</p> 
<p><b>30 sec de recup</b></p>	<p><b>30 sec de recup</b></p>	<p><b>30 sec de recup</b></p>
<p>15 Fentes avant jambe droite</p> 	<p>30 Fentes arrière croisés (15/côtés)</p> 	<p>30 Fentes arrière croisés (15/côtés)</p> 
<p><b>30 sec de recup</b></p>	<p><b>30 sec de recup</b></p>	<p><b>30 sec de recup</b></p>

15 Fentes avant jambe gauche



30 sec de recup

30 Squats jump



30 sec de recup

30 Elévations latérales jambes tendues (15/côtés)



15 fentes avant + arrières jambe droite



30 sec de recup

15 fentes avant + arrières jambe gauche



30 sec de recup

30 Elévation latérales jambes tendues (15/côtés)



15 fentes avant + arrières jambe droite



30 sec de recup

15 fentes avant + arrières jambe gauche



30 sec de recup

30 Elévation latérales jambes tendues (15/côtés)



30 sec de recup

20 sec de chaise sur jambe droite  
20 sec de chaise sur jambe gauche



Lien pour Fente avant – arrière : <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.sport-equipements.fr%2Ffentes-exercice-jambes%2F&psig=AOvVaw2JRD7ceOznRjpPDtSlzg7S&ust=1586692965269000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIisjoeq4OgCFQAAAAAdAAAAABAD>

# Séance 6 - Renforcement Full Body

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

## Niveau 1 (Débutant)

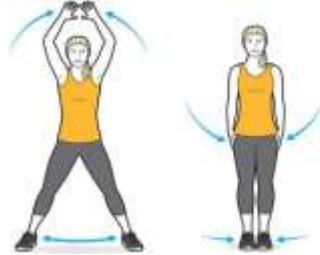
2\*12 minutes de travail Récup = 6' entre les séries mode de travail en 30"/30"  
Faire le circuit 1, puis la récupératoin et enfin le circuit 2

Circuit 1

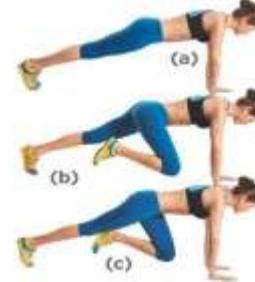
Fentes



Jumping jack



Mountain climber



Squat

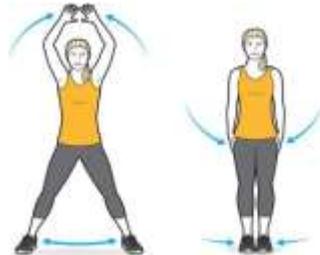


Circuit 2

Fentes latérales



Jumping jack



Mountain climber



Squat rebond



## Niveau 2 (Intermédiaire)

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

Faire le circuit 1, puis la récupération et enfin le circuit 2

Circuit 1

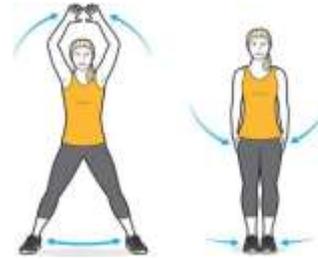
Fentes latérales



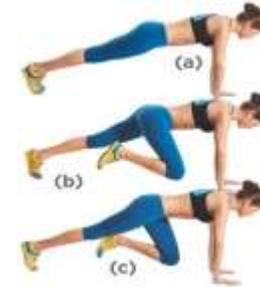
Talon fesse



Jumping jack



Mountain climber



Squat rebond



Circuit 2

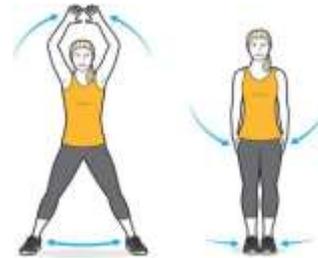
Fentes alternées sautées



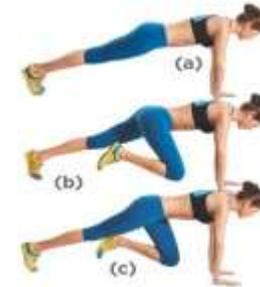
Talon fesse



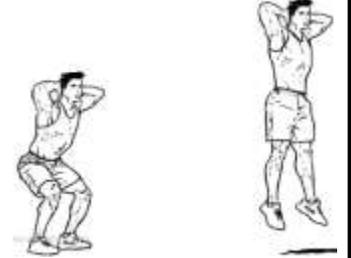
Jumping jack



Mountain climber



Squat jump



## Niveau 3 (Confirmé)

3\*11 minutes de travail Récup = 8' entre les séries mode de travail en 30"/15"  
Faire le circuit 1, la récupération, faire le circuit 2, la récupération et enfin le 3ème circuit

Circuit 1

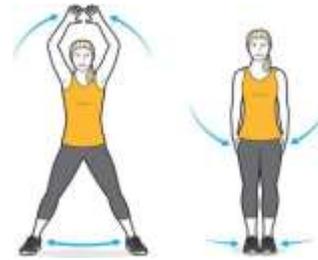
Fentes latérales



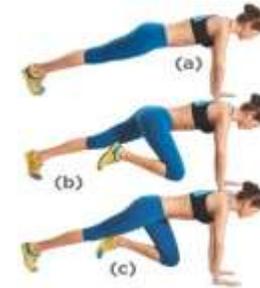
Talon fesse



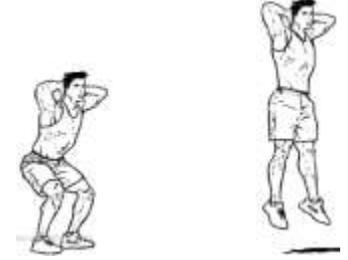
Jumping jack



Mountain climber



Squat jump



Circuit 2

Fentes alternées sautées



Montée de genoux



Jumping jack

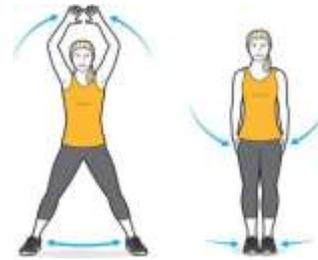
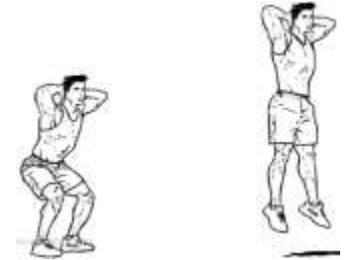


Planche jack



Squat jump



Circuit 2

Fentes alternées sautées



Burpees



Jumping jack

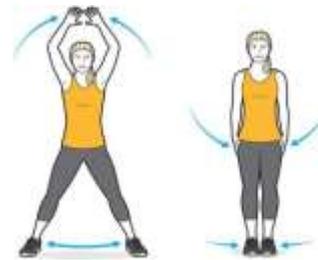


Planche jack



Air boxe



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



**Niveau 1 (Débutant)**

**Niveau 2 (Intermédiaire)**

**Niveau 3 (Confirmé)**

**CIRCUIT 2**

3 tours et récup = 2'

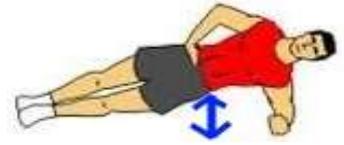
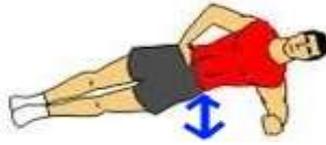
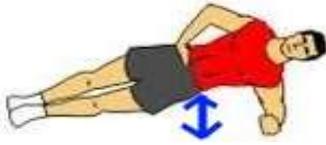
3 tours et récup = 2'

3 tours et récup = 2'

Gainage latéral avec oscillation (10/côté)

Gainage latéral avec oscillation (10/côté)

Gainage latéral avec oscillation (15/côté)



10 Toe taps

15 Toe taps

20 Toe taps



Oblique (15/côté)

Russian twist (20/côté)

Russian twist (25/côté)

