

# Séance 1 – Renforcement du Haut du corps

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

## Niveau 1 (Débutant)

**Circuit 1**  
A faire 3 fois r=2'

10 Biceps curl



30'' Gainage face



30'' Air boxe



30'' Gainage dos



10 Dips



**Repos 4'**

**Circuit 2**  
A faire 3 fois r=2'

10 Pompes



30'' Gainage côté droit



30'' Air boxe



## Niveau 2 (Intermédiaire)

**Circuit 1**  
A faire 4 fois r=1'30

15 Biceps curl



45'' Gainage face



45'' Air boxe



45'' Gainage dos



15 Dips



**Repos 3'**

**Circuit 2**  
A faire 4 fois r=1'30

15 Pompes



45'' Gainage côté droit



45'' Air boxe



## Niveau 3 (Confirmé)

**Circuit 1**  
A faire 4 à 5 fois r=1'

20 Biceps curl



1' Gainage face



1' Air boxe



1' Gainage dos



20 Dips



**Repos 2'**

**Circuit 2**  
A faire 4 à 5 fois r=1'

20 Pompes



1' Gainage côté droit



1' Air boxe



30'' Gainage côté gauche



10 Pull over

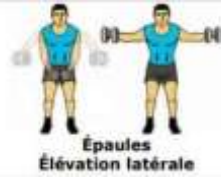


Repos 4'

Circuit 3

A faire 3 fois r=2'

10 Élévations latérales



10 Sit ups



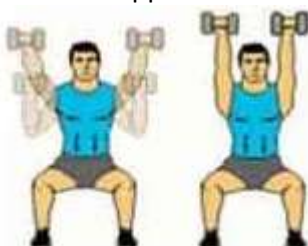
30'' Gainage commando



10 Russian twists



10 Développés militaire



45'' Gainage côté gauche



15 Pull over

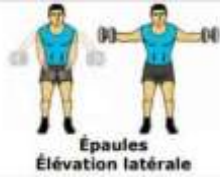


Repos 3'

Circuit 3

A faire 4 fois r=1'30

15 Élévations latérales



20 Sit ups



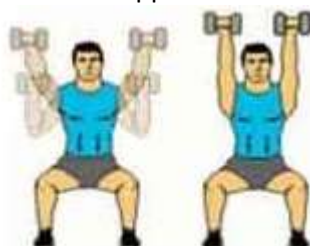
45'' Gainage commando



20 Russian twists



15 Développés militaire



1' Gainage côté gauche



20 Pull over



Repos 2'

Circuit 3

A faire 4 à 5 fois r=1'

20 Élévations latérales



30 Sit ups



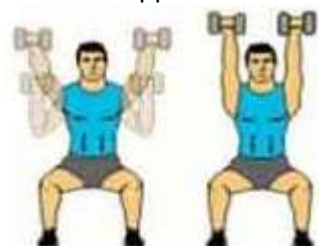
1' Gainage commando



30 Russian twists



20 Développés militaire












## Séance 2 – Cardio hiit

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

A la suite d'un échauffement général, réalisez 30 sec de Jumping Jack, 20 squats, 30 sec de montées de genoux et 20 sauts sur place jambes tendues.

Ensuite selon votre niveau réalisez la séance selon l'encadré ci-dessous. Pour tous les niveaux chacun des circuits doit être réalisés pendant 4 minutes. Vous devez réaliser dans l'ordre les circuits indiqués, chaque circuit est à réaliser pendant la durée écrite.

Après avoir réalisé le circuit prenez 2 min de récupération pour le niveau 1, 1min30 pour le niveau 2 et 1 min pour le niveau 3 et passez ensuite au circuit suivant ainsi de suite.

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p><b>Circuit 1</b></p> <p>20 sec de Commando + 20 sec de récupération</p> 	<p><b>Circuit 1</b></p> <p>20 sec de Commando+ 10 sec de récupération</p> 	<p><b>Circuit 1</b></p> <p>20 sec de Commando + 10 sec de récupération</p> 
<p><b>Circuit 2</b></p> <p>20 sec de Tipping + 20 sec de récupération</p> <p><a href="https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entraîner_art60314.html">https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entraîner_art60314.html</a></p>	<p><b>Circuit 2</b></p> <p>20 sec de Tipping + 10 sec de récupération</p> <p><a href="https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entraîner_art60314.html">https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entraîner_art60314.html</a></p>	<p><b>Circuit 2</b></p> <p>20 sec de Tipping + 10 sec de récupération</p> <p><a href="https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entraîner_art60314.html">https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entraîner_art60314.html</a></p>
<p><b>Circuit 3</b></p> <p>20 sec de Jumping Jack + 20 sec de récupération</p> 	<p><b>Circuit 3</b></p> <p>20 sec de Planche Jack + 10 sec de récupération</p> 	<p><b>Circuit 3</b></p> <p>20 sec de Mountain Climber + 10 sec de récupération</p> 
<p><b>Circuit 4</b></p> <p>20 sec de Squats Jump+ 10 sec de récupération</p> 	<p><b>Circuit 4</b></p> <p>20 sec de Squats Jump+ 10 sec de récupération</p> 	<p><b>Circuit 4</b></p> <p>20 sec de Squats Jump+ 10 sec de récupération</p> 

### Circuit 4

20 sec de Montées de Genoux + 20 sec de récupération



### Circuit 5

20 sec de Gainage Ventrale+ 20 sec de récupération



### Circuit 5

20 sec de Walk Out to Plank + 10 sec de récupération



### Circuit 5

20 sec de Tee Touch + 10 sec de récupération



### Circuit 6

20 sec de Burpees + 10 sec de récupération



## Séance 3 – Abdominaux-gainage

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

Ensuite selon votre niveau réalisez les exercices dans l'ordre indiqué.

### Niveau 1

#### Circuit 1

Faire 3 Tours , R=1 min entre chaque

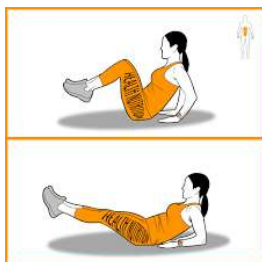
30'' Gainage ventrale



30 sec de relevés de jambe



10 kick out



30 sec de commando



#### Circuit 2

Faire 3 Tours , R=1 min entre chaque

30'' Gainage latéral droit



15 relevés de buste



### Niveau 2

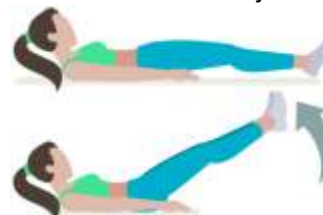
#### Circuit 1

Faire 3 Tours , R=1 min entre chaque

40 sec Gainage ventrale



30 sec de relevés de jambe



10 Sit Ups



10 Full body Finisher

[https://www.instagram.com/p/B-3\\_LD5HjSi/](https://www.instagram.com/p/B-3_LD5HjSi/)

#### Circuit 2

Faire 3 Tours , R=1 min entre chaque

40 sec Gainage latéral droit



30 sec walk out to plank



20 touchés talons (10/side)



30'' Gainage latéral gauche



15 relevés de buste

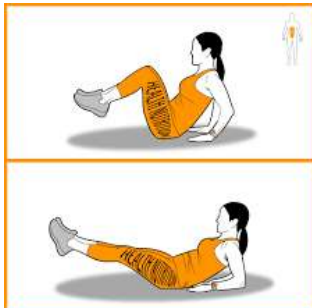


20 touchés talons (10/side)



**Circuit 3**  
Faire 3 Tours , R=1 min entre chaque

30'' Gainage dorsal  
10 kick out



20 Crunchs debout (10/side)



30 sec de Sit Ups



40 sec Gainage lateral gauche



30 sec walk out to plank



**Circuit 3**  
Faire 3 Tours , R=1 min entre chaque

30'' Gainage dorsal



30 sec de Crabe



10 Full Body Finisher

[https://www.instagram.com/p/B-3\\_LD5HjSi/](https://www.instagram.com/p/B-3_LD5HjSi/)



## 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.

### Niveau 1 (Débutant)

#### Circuit

Faire 4 Tours, R = 3 min

20 squats



**30 sec de recup**

20 extensions mollet



**30 sec de recup**

20 fentes arrière croisées alternées



**30 sec de recup**

15 kicks jambe droite  
15 kicks jambe gauche



**30 sec de recup**

30 sec de chaise



10 Squats Jump

### Niveau 2 (Intermédiaire)

#### Circuit

Faire 4 Tours, R = 2 min

20 extensions mollet



20 cossaks squats alternés sur les deux  
jambes (10/côté)



**20 sec de recup**

20 fentes arrière croisées alternées



**20 sec de recup**

40 sec de chaise



20 squats + montées de genoux  
alternées



**20 sec de recup**

### Niveau 3 (Confirmé)

#### Circuit

Faire 4 Tours R = 2 min

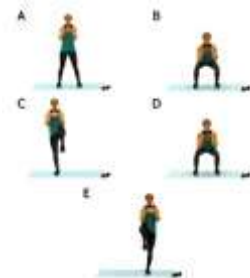
20 squats



5 extensions mollet/side en position de  
squat



20 squats + montées de genoux  
alternées



**20 sec de recup**

10 fentes avant jambe droite



10 fentes avant jambe gauche

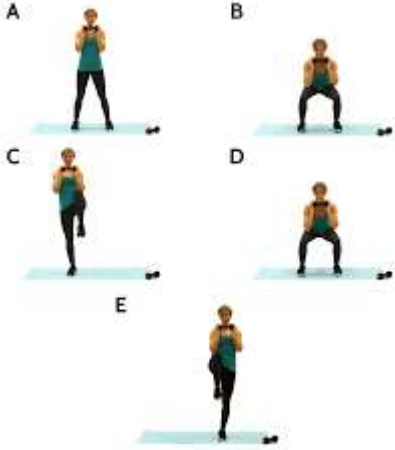


20 squats + talons fesses alternés



**30 sec de recup**

20 squats + montées de genoux alternées



**30 sec de recup**

15 squats jump



40 sec de chaise



**20 sec de recup**

**20 sec de recup**

40 sec de chaise



15 squats jump



40 sec de chaise


















**20 sec de recup**



## 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.

Pour cette séance le format proposé est un EMOM, every minute on the minute. Le format est le même pour tout les niveaux vous devez réaliser successivement les exercices dans l'ordre indiqué. Vous avez une minute pour réaliser le premier exercice et le nombre de répétition indiqué avant de passer au suivant. À vous de gérer votre temps sur la minute dont vous disposez, lorsque vous avez effectué le nombre de répétition demandé le reste de la minute est votre temps de repos. Enchaînez ensuite directement sur l'exercice suivant et continuez ainsi de suite sur le même principe sans vous arrêter. Le durée totale de cet EMOM varie selon votre niveau, vous avez trois possibilités de durée globale par niveaux (time cap).

<b>Niveau 1 (Débutant)</b>	<b>Niveau 2 (Intermédiaire)</b>	<b>Niveau 3 (Confirmé)</b>
<p><b>Circuit :</b></p> <p>20 secondes Air boxe</p>  <p>15 Fentes</p>  <p>10 Gainage commando</p>  <p>15 Squats</p>  <p>20 Jumping jack</p> 	<p><b>Circuit :</b></p> <p>20 secondes Air boxe</p>  <p>20 Fentes</p>  <p>10 Gainage commando</p>  <p>20 Squats</p>  <p>20 Jumping jack</p> 	<p><b>Circuit :</b></p> <p>30 secondes Air boxe</p>  <p>20 Fentes</p>  <p>10 Gainage commando</p>  <p>20 Squats</p>  <p>30 Jumping jack</p> 
<b>Time cap de 25-30-35 minutes</b>	<b>Time cap de 30-35-40 minutes</b>	<b>Time cap de 40-45-50 minutes</b>

# Séance 6 - Renforcement Full Body

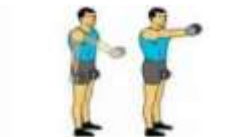
Dans un premier temps veuillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement.

## Niveau 1 (Débutant)

### Circuit 1

Faire 4 tours r=3'

10 Élévations frontale



30'' Gainage ventrale



20 Squats



30'' Superman



20 Tirages 1 bras (10/bras)



### Circuit 2

Faire 3 tours r=2'

10 Toe taps



20 Obliques



20 secondes Mountain climbers

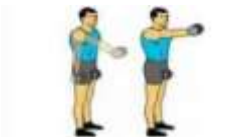


## Niveau 2 (Intermédiaire)

### Circuit 1

Faire 5 tours r=2'

15 Élévations frontale



30'' Gainage ventrale



20 Squats



30'' Superman



20 Tirages 1 bras (10/bras)



### Circuit 2

Faire 3 tours r=2'

15 Toe taps



30 Obliques



25 secondes Mountain climbers

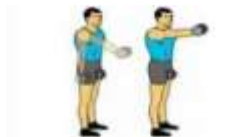


## Niveau 3 (Confirmé)

### Circuit 1

Faire 6 tours r=1'30

20 Élévations frontale



30'' Gainage ventrale



20 Squats



30'' Superman



20 Tirages 1 bras (10/bras)



### Circuit 2

Faire 3 tours r=2'

20 Toe taps



40 Obliques



30 secondes Mountain climbers

