

# Séance 1 – Renforcement du Haut du corps

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

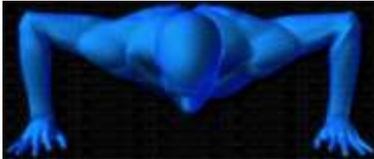
## Niveau 1 (Débutant)

Echauffement classique

### Partie 1

Faire 6 séries r=4'

10 Pompes prise large



20'' Gainage de face



10/bras Mobilité épaule

10/bras Pull-over



20'' Gainage dos



## Niveau 2 (Intermédiaire)

Echauffement classique

### Partie 1

Faire 6 séries r=4'

10 Pompes largeur épaule



30'' Sit-up



10/bras Mobilité épaule

10 Dips



30'' Superman



## Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement classique

### Partie 1

Faire 6 séries r=4'

10 Pompes prise serrée

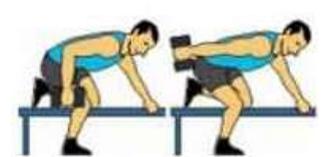


40'' Gainage commando



10/bras Mobilité épaule

10/bras Triceps kick back



40'' Reverse Toe Touch



Lien pour la mobilité d'épaule :

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/1013266655459202/>

Pour les pompes afin de bien les exécuter, nous vous conseillons de voir le lien suivant :

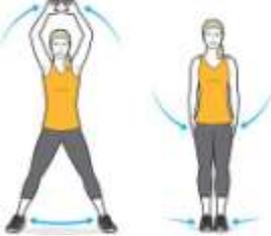
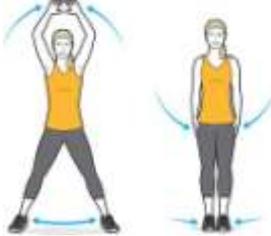
<https://www.youtube.com/watch?v=TR13PiA4KHs>

## Séance 2 – Cardio Hiit

Pour l'échauffement suivre la fiche 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

Pour cette séance vous allez devoir effectuer différents circuits dans le format suivant. Pour chaque circuit l'exercice est à réaliser à intensité maximale pendant 20 secondes suivi d'un temps de repos de 10 secondes que vous allez devoir enchaîner 8 fois d'affilée sur un total de 4 minutes. Entre chaque circuit marquez une pause selon le temps de récupération indiqué.

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p><u>Circuit 1</u> Jumping Jack</p> 	<p><u>Circuit 1</u> Jumping Jack</p> 	<p><u>Circuit 1</u> Jumping Jack</p> 
<p><u>Circuit 2</u> Montées de genoux</p> 	<p><u>Circuit 2</u> Squats Jump</p> 	<p><u>Circuit 2</u> Squats Jump</p> 
<p><u>Circuit 3</u> Squats</p> 	<p><u>Circuit 3</u> Plank to Toe Touch</p> 	<p><u>Circuit 3</u> Mountain Climber</p> 
<p><u>Circuit 4</u> Plank to Toe Touch</p> 	<p><u>Circuit 4</u> Core crusher</p> 	<p><u>Circuit 4</u> Core Crusher</p> 

Circuit 5  
Fentes alternées



Circuit 6  
Commando



Circuit 7  
Tipping

Circuit 8  
Core Crusher



Circuit 5  
Fentes Alternées



Circuit 6  
Commando



Circuit 7  
Core crusher



Circuit 8  
Burpees



Circuit 5  
Fentes alternées



Circuit 6  
Commando



Circuit 7  
Plank to Toe Touch



Circuit 8  
Burpees



**Pour le tipping veuillez consulter le lien ci-dessous :**

[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)

# 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 Biceps curl



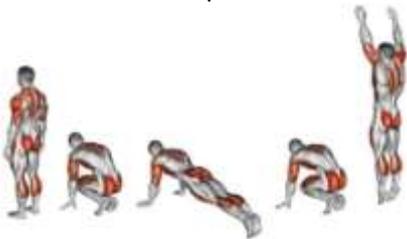
20'' Gainage ventral



10 Fentes latérales (5/côté)



5 Burpees



10 Donkey kicks (5/côté)



20'' Gainage dorsal



10 Développé militaire



## Niveau 2 (Intermédiaire)

4 à 6 séries récup = 3 minutes

15 Biceps curl



30'' Gainage spiderman



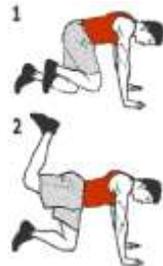
20 Fentes latérales (10/côté)



10 Burpees



20 Donkey kicks (10/côté)



30'' Planche jack



15 Développé militaire



## Niveau 3 (Confirmé)

4 à 6 séries récup = 3 minutes

20 Biceps curl



40'' Gainage spiderman



30 Fentes latérales (15/côté)



10 Burpees



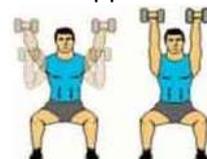
30 Donkey kicks (15/côté)



40'' Planche jack



20 Développé militaire



# Séance 4 – Renforcement Abdominaux-gainage

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

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

## Niveau 1 (Débutant)

### Circuit

30 sec Gainage devant sur les mains



30 sec Touchés talons



30 sec de Demi-Crunch



30 sec de récupération

30 sec de gainage latéral droite  
30 sec de gainage latéral gauche



30 sec Russian Twist



## Niveau 2 (Intermédiaire)

### Circuit

30 sec Gainage devant sur les mains



30 sec Touchés talons



30 sec de Demi-Crunch



30 sec de Plank to Toe Touch



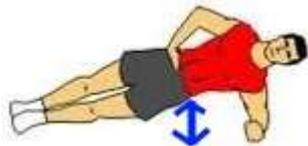
30 sec de récupération

30 sec de gainage latéral droite  
30 sec de gainage latéral gauche



30 sec de récupération

30 sec de gainage latéral avec oscillation à droite  
30 sec de gainage latéral avec oscillation à gauche

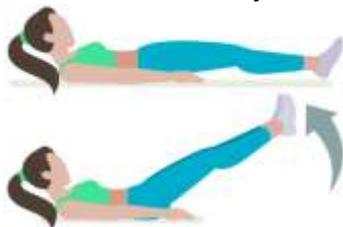


30 sec de Reverse Toe Touch



30 sec de récupération

30 sec de relevé de jambe



30 sec de Planche Jack



30 sec de Reverse Toe Touch



30 sec de récupération

30 sec Commando

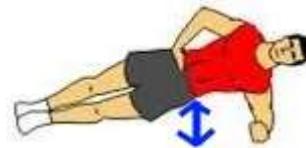


30 sec de Russian Twist



30 sec de récupération

30 sec de gainage latéral avec oscillation à droite  
30 sec de gainage latéral avec oscillation à gauche



30 sec de Core Crusher

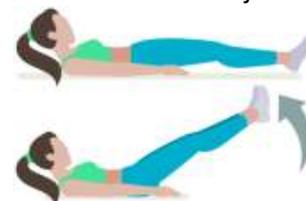


30 sec de Reverse Toe Touch



30 sec de récupération

30 sec de relevé de jambe



30 sec de Planche Jack



30 sec de Core Crusher



30 sec de Reverse Toe Touch

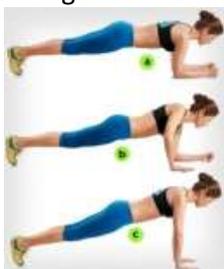
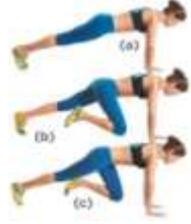


30 sec de récupération

# Séance 5 - Cardio hiit

Dans un premier temps veuillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement, ensuite veuillez faire 30 secondes de chacun des exercices suivants : Course sur place, montée de genoux, talon-fesse et flexion-extension.

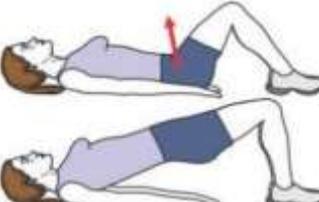
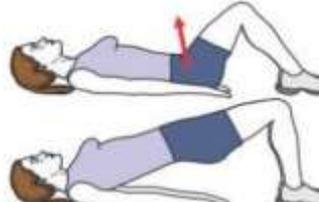
L'ensemble des exercices est à faire sous la forme suivante : 30 secondes d'effort avec 30 secondes de récupération pendant 5 minutes. Donc faire le premier exercice pendant 5 minutes puis passer au deuxième...

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p><b>Partie 1</b> <u>Exercice 1</u> Course sur place</p>	<p><b>Partie 1</b> <u>Exercice 1</u> Talons-fesses</p>	<p><b>Partie 1</b> <u>Exercice 1</u> Montées de genoux</p>
<p>Récupération = 1 min 30</p>	<p>Récupération = 1 min 30</p>	<p>Récupération = 1 min 30</p>
<p><u>Exercice 2</u> Gainage commando</p> 	<p><u>Exercice 2</u> Mountain climber</p> 	<p><u>Exercice 2</u> Air boxe</p> 
<p>Récupération = 1 min 30</p>	<p>Récupération = 1 min 30</p>	<p>Récupération = 1 min 30</p>
<p><u>Exercice 3</u> Squats</p> 	<p><u>Exercice 3</u> Squats jump</p> 	<p><u>Exercice 3</u> Squats jump</p> 
<p>Récupération = 1 min 30</p>	<p>Récupération = 1 min 30</p>	<p>Récupération = 1 min 30</p>
<p><u>Exercice 4</u> Pompes</p> 	<p><u>Exercice 4</u> Kicks debout</p> 	<p><u>Exercice 4</u> Burpees</p> 
<p>Récupération = 1 min 30</p>	<p>Récupération = 1 min 30</p>	<p>Récupération = 1 min 30</p>
<p><u>Exercice 5</u> Fentes</p> 	<p><u>Exercice 5</u> Fentes arrière croisées</p> 	<p><u>Exercice 5</u> Fentes alternées</p> 

## Séance 6 – 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 5 tours avec entre chaque tour 3 min de récupération. Pour le Niveau 2 réalisez 5 tours avec entre chaque tour 3 min de récupération. Pour le Niveau 3 réalisez 5 tours avec entre chaque tour 2m30 de récupération.

<b>Niveau 1 (Débutant)</b>	<b>Niveau 2 (Intermédiaire)</b>	<b>Niveau 3 (Confirmé)</b>
<p><b>Circuit</b> 5 Séries, Recup 3 minutes</p> <p>20 Squats</p>  <p>30 sec de Chaise</p>  <p>20 Relevés de Bassin</p>  <p>10 Fentes avant et arrière jambe droite 10 Fentes avant et arrières jambe gauche</p>  <p>20 Extensions Mollet</p> 	<p><b>Circuit</b> 5 Séries, Recup 3 minutes</p> <p>25 Squats</p>  <p>40 sec de Chaise</p>  <p>20 Relevés de Bassin</p>  <p>10 Fentes avant et arrière jambe droite 10 Fentes avant et arrières jambe gauche</p>  <p>20 Extensions Mollet</p> 	<p><b>Circuit</b> 5 Séries, Recup 3 minutes</p> <p>25 Squats</p>  <p>45 sec de Chaise</p>  <p>20 Relevés de Bassin (10 avec jambe droite en l'air/10 avec jambe gauche en l'air)</p>  <p>15 Fentes avant et arrière jambe droite 15 Fentes avant et arrières jambe gauche</p>  <p>20 Extensions Mollet</p> 

20 Sumo Squats



25 Sumo Squats



30 Sumo Squats

