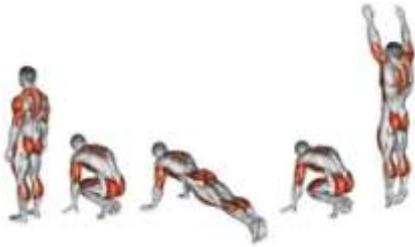


Séance 1 - Cardio hiit

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.

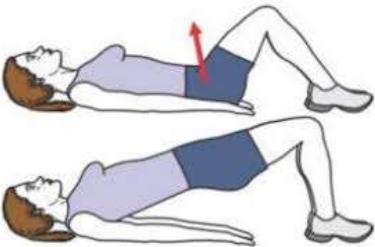
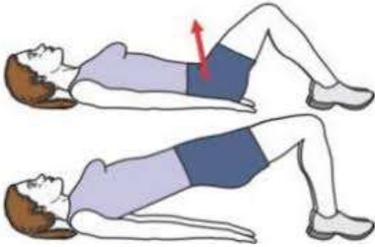
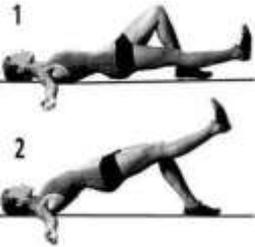
L'ensemble des exercices est à enchaîner, l'ensemble des exercices forme une série. Pour le niveau 1 vous devez faire 4 séries avec 3 minutes de récupération, pour le niveau 2 vous devez faire 5 séries avec 3 minutes de récupération et pour le niveau 3 vous devez faire 5 séries avec 2 minutes de récupération.

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p>30 secondes Air boxe</p> 	<p>30 secondes Air boxe</p> 	<p>30 secondes Air boxe</p> 
<p>20 Squats</p> 	<p>20 Squats sumo</p> 	<p>20 Squats jump</p> 
<p>30 secondes gainage ventral</p> 	<p>30 secondes gainage ventral</p> 	<p>30 secondes gainage ventral</p> 
<p>10 Pompes</p> 	<p>10/côté Kick debout</p> 	<p>10 Burpees</p> 
<p>10/côté Fentes</p> 	<p>10/côté Fentes arrière croisées</p> 	<p>10/côté Fente alternées</p> 
<p>30 secondes gainage dorsal</p> 	<p>30 secondes gainage dorsal</p> 	<p>30 secondes gainage dorsal</p> 

Séance 2 – Renforcement 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 style="text-align: center;">30 Squats</p>  <p style="text-align: center;">20 extensions de mollet</p>  <p style="text-align: center;">30 Relevés de Bassins</p>  <p style="text-align: center;">30 secondes de chaise</p>  <p style="text-align: center;">30 Fentes avant (15/jambes)</p>  <p style="text-align: center;">30 Papillons (15/côté)</p> 	<p style="text-align: center;">30 Squats + extension de mollet</p>  <p style="text-align: center;">30 Relevés de Bassins</p>  <p style="text-align: center;">40 Fentes avant (20/jambes)</p>  <p style="text-align: center;">30 Donkey kick (15 /côté)</p>  <p style="text-align: center;">10 Soulevés de Terre (5/côté)</p>  <p style="text-align: center;">40 Papillons (20/côté)</p> 	<p style="text-align: center;">30 Squats + extension de mollet</p>  <p style="text-align: center;">15 Relevés de Bassins sur une jambe puis sur l'autre</p>  <p style="text-align: center;">40 Fentes avant (20/jambes)</p>  <p style="text-align: center;">40 Donkey kick (20 /côté)</p>  <p style="text-align: center;">20 Soulevés de Terre (10/côté)</p>  <p style="text-align: center;">40 Papillons (20/côté)</p> 

30 secondes de chaise



30 secondes de chaise



40 secondes de chaise



Pour le soulevé de terre, veuillez à garder le dos droit en en fixant un point devant vous durant toute la durée du mouvement. Ne faites pas le mouvement trop rapidement, prenez le temps de bien vous équilibrer et de vous gainez pendant le mouvement.

Séance 3 – Renforcement du Haut du corps

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

Niveau 1 (Débutant)

Faire 5 séries r=3'

10 Développés militaires



10 Sit-up



10/bras pull over



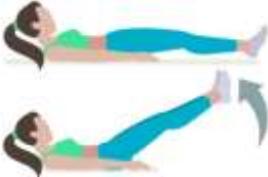
Triceps

10/bras Mobilité épaule

10 élévations frontales



10 relevés de jambe



10 dips



Niveau 2 (Intermédiaire)

Faire 5 séries r=3'

15 Développés militaires



15 Sit-up



10/bras pull over



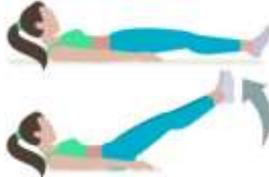
Triceps

10/bras Mobilité épaule

10 élévations frontales



15 relevés de jambe



15 dips



Niveau 3 (Confirmé)

Faire 5 séries r=3'

20 Développés militaires



20 Sit-up



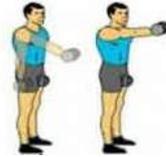
10/bras pull over



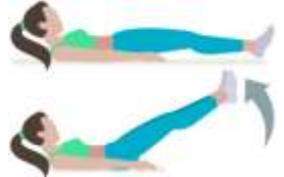
Triceps

10/bras Mobilité épaule

10 élévations frontales



20 relevés de jambe



20 dips



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

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

Lien pour la mobilité d'épaule

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

Séance 4 - Cardio hiit & Abdominaux-gainage

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.

Niveau 1 (Débutant)

Vous avez 30 secondes pour réaliser un maximum de Fentes Alternées. A la fin de chaque 30 secondes vous devez réaliser 20 squats et 5 pompes. Ensuite reprenez le compte des Fentes Alternées effectuées et continuez. La séance est terminée lorsque vous avez réalisé en tout 100 Fentes Alternées selon les consignes indiquées.

Partie 1

30 secondes de Fentes Alternées



20 Squats



5 Pompes

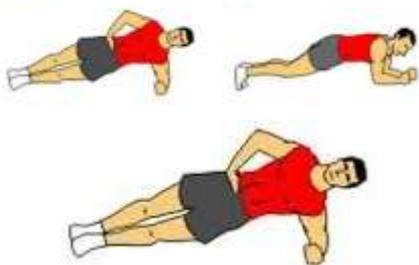


Lorsque la partie 1 est faite, réalisez 3 Tours du circuit de la partie 2 proposée avec 1 min de récup entre chaque :

Partie 2

30 secondes gainage par côté

Gainage costal et **G**ainage ventral



Niveau 2 (Intermédiaire)

Vous avez 45 secondes pour réaliser un maximum de Fentes Alternées. A la fin de chaque 30 secondes vous devez réaliser 20 squats et 7 pompes. Ensuite reprenez le compte des Fentes Alternées effectuées et continuez. La séance est terminée lorsque vous avez réalisé en tout 150 Fentes Alternées selon les consignes indiquées.

Partie 1

45 secondes de Fentes Alternées



20 Squats



7 pompes



Lorsque la partie 1 est faite, réalisez 3 Tours du circuit de la partie 2 proposée avec 1 min de récup entre chaque :

Partie 2

30 secondes gainage par côté

Gainage costal et **G**ainage ventral



Niveau 3 (Confirmé)

Vous avez une minute pour réaliser un maximum de burpees, à la fin de chaque minute vous devez réaliser 20 squats et 30 sec de Commando. La minute suivante reprenez le compte des burpees effectués. La séance est terminée lorsque vous avez réalisé en tout 60 burpees selon les consignes indiquées.

Partie 1

1 minute de Burpees



20 Squats



30 secondes de Commando

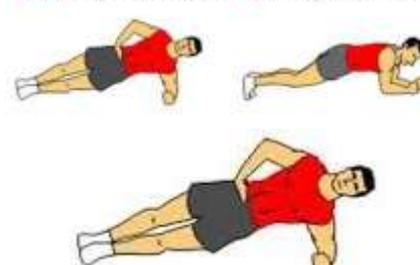


Lorsque la partie 1 est faite, réalisez 3 Tours du circuit de la partie 2 proposée avec 1 min de récup entre chaque :

Partie 2

30 secondes gainage par côté

Gainage costal et **G**ainage ventral



15 Sit Up



20 Plank to Toes Touch



Pour les squats vous devez descendre en demi-squat au maximum

20 Sit Up



20 Plank to Toes Touch



Pour les squats vous devez descendre en demi-squat au maximum

20 Sit Up



20 Reverse Toes Touch



Pour les squats vous devez descendre en demi-squat au maximum