

Séance 1 – Renforcement du Haut du corps

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

Niveau 1 (Débutant)

Faire 5 séries r=3'

10 Pompes prise large



20'' Crunch



10/bras Shoulder Tap



10/bras pull over



20'' Superman



Renfo épaule unilatéral (10/bras)

<https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/448853649213351/>

⌋

Niveau 2 (Intermédiaire)

Faire 5 séries r=3'

10 Pompes prise largeur épaule



30'' Sit up



10/bras Shoulder Tap



10 Dips



30'' Superman



Renfo épaule unilatéral (10/bras)

<https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/448853649213351/>

5 Back Burn

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/891118397674029/>

Niveau 3 (Confirmé)

Faire 5 séries r=3'

10 Pompes prise serrée



40'' Core crusher



10/bras Shoulder Tap



10 Renfo épaule bilatéral

<https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/267283110625519/>

10/bras triceps kick back



Triceps
Kick back

10 Superman Papillon

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/1034564496662751/>

⌋

5 Back Burn

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/891118397674029/>

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

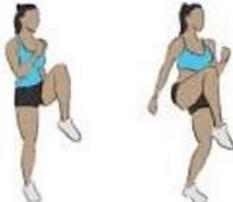
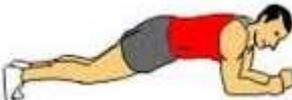
<https://www.youtube.com/watch?v=TR13PiA4KHs>

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
- 20 flexion/extension

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

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p>Exécuter successivement tous les exercices dans l'ordre indiqué en faisant 30 sec d'exercice et 30 secondes de récupération et cela ainsi de suite. Par exemple pour le début vous devez réaliser, 30 sec de Jumping Jack, récupérez pendant 30 sec puis faire 30 sec de l'exercice suivant et ainsi de suite.</p> <p>Réaliser de la même manière ensuite tous les exercices et tous les circuits. Prenez 2 min de récupération entre les circuits.</p>	<p>Exécuter successivement tous les exercices dans l'ordre indiqué en faisant 40 sec d'exercice et 20 secondes de récupération et cela ainsi de suite. Par exemple pour le début vous devez réaliser 40 sec de Jumping Jack, récupérez pendant 20 sec puis faire 40 sec de l'exercice suivant et ainsi de suite.</p> <p>Réaliser de la même manière ensuite tous les exercices et tous les circuits. Prenez 1 min 30 de récupération entre les circuits.</p>	<p>Exécuter successivement tous les exercices dans l'ordre indiqué en faisant 45 sec d'exercice et 15 secondes de récupération et cela ainsi de suite. Par exemple pour le début vous devez réaliser 45 sec de Jumping Jack, récupérez pendant 15 sec puis faire 45 sec de l'exercice suivant et ainsi de suite.</p> <p>Réaliser de la même manière ensuite tous les exercices et tous les circuits. Prenez 1 min 30 de récupération entre les circuits.</p>
<p style="text-align: center;">Circuit 1</p> <p style="text-align: center;">Jumping Jack</p>  <p style="text-align: center;">Montées de Genoux</p>  <p style="text-align: center;">Talons Fesse</p>  <p style="text-align: center;">Gainage ventrale</p> 	<p style="text-align: center;">Circuit 1</p> <p style="text-align: center;">Jumping Jack</p>  <p style="text-align: center;">Montées de Genoux</p>  <p style="text-align: center;">Talons Fesse</p>  <p style="text-align: center;">Gainage ventrale</p> 	<p style="text-align: center;">Circuit 1</p> <p style="text-align: center;">Jumping Jack</p>  <p style="text-align: center;">Montées de Genoux</p>  <p style="text-align: center;">Talons Fesse</p>  <p style="text-align: center;">Gainage ventrale</p> 

Fentes avant jambe droite
Fentes avant jambe gauche



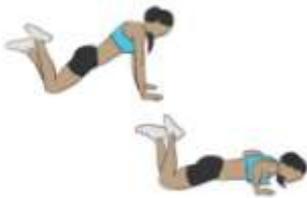
Mountain Climber



Air Boxe



Pompes sur les genoux



Plank to Toes Touch



Squats



Marche de l'ours



Planche Jack



Fentes avant jambe droite
Fentes avant jambe gauche



Mountain Climber



Air Boxe



Pompes



Plank to Toes Touch



Squats



Marche de l'ours



Planche Jack



Fentes avant jambe droite
Fentes avant jambe gauche



Mountain Climber



Air Boxe



Pompes



Plank to Toes Touch



Squats



Marche de l'ours



Planche Jack



Fentes alternées



Tipping

https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entraîner_art60314.html

Fentes alternées



Tipping

https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entraîner_art60314.html

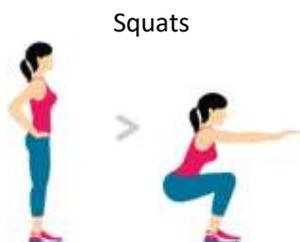
Recup : 2 Minutes

Circuit 2

Jumping Jack



Course sur place



Squats

Gainage latéral droit



Fentes arrière croisés côté droit
Fentes arrière croisés côté gauche



Planche Jack



Chaise



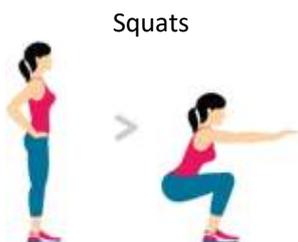
Recup : 1 min 30

Circuit 2

Jumping Jack



Course sur place



Squats

Gainage latéral droit



Fentes arrière croisés côté droit
Fentes arrière croisés côté gauche



Planche Jack



Chaise



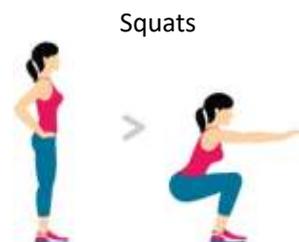
Recup : 1 min 30

Circuit 2

Jumping Jack



Course sur place



Squats

Gainage latéral droit



Fentes arrière croisés côté droit
Fentes arrière croisés côté gauche



Planche Jack



Chaise



Jumping Jack



Jumping Jack



Jumping Jack



Reverse Toes touch



Reverse Toes Touch



Reverse Toes Touch



Gainage latéral gauche



Gainage latéral gauche



Gainage latéral gauche



Core Crusher



Core Crusher



Core Crusher



Burpees



Burpees



Burpees



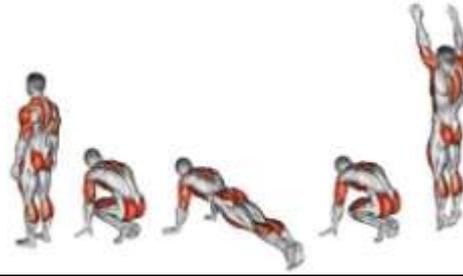
Core Crusher



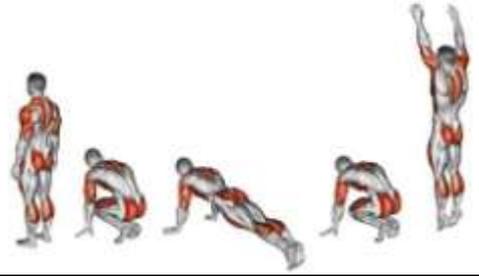
Core Crusher



Burpees



Burpees



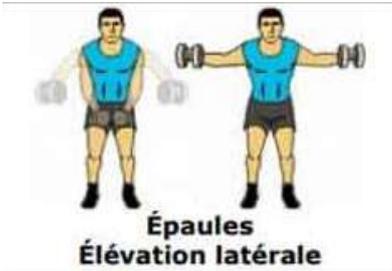
Séance 3 - Renforcement full body

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

Niveau 1 (Débutant)

5 à 6 séries récup = 3 minutes

10 Elévations latérale



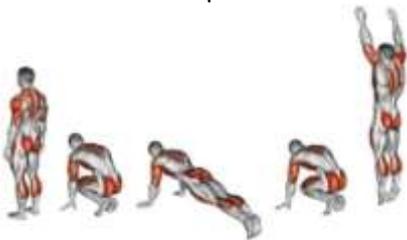
20'' Gainage ventral



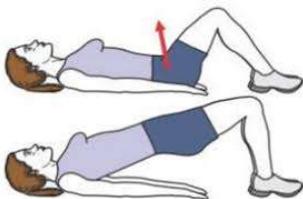
20 Fentes (10/côté)



5 Burpees



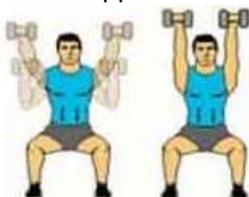
10 Hip thrust



20'' Gainage dorsal



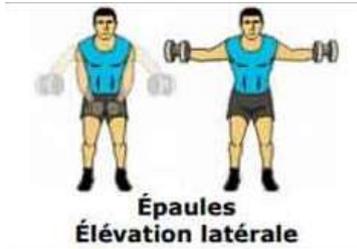
10 Développés militaire



Niveau 2 (Intermédiaire)

5 à 6 séries récup = 3 minutes

15 Elévations latérale



30'' Gainage spiderman



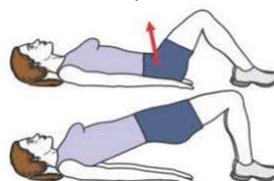
20 Fentes latérales (10/côté)



8 Burpees



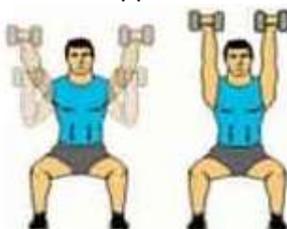
20 Hip thrust



30'' Planche jack



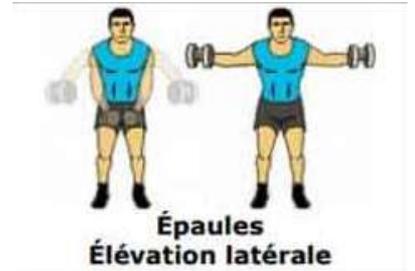
15 Développés militaire



Niveau 3 (Confirmé)

5 à 6 séries récup = 3 minutes

20 Elévations latérale



40'' Planche Jack



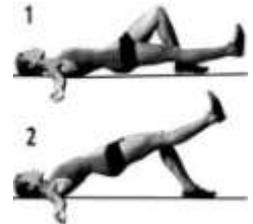
30 Fentes alternées (15/côté)



12 Burpees



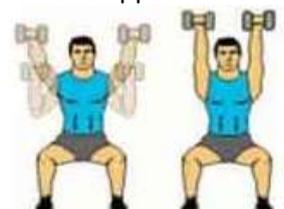
10 Hip thrust sur une jambe (5/côté)



40'' planche spiderman



20 Développés militaire

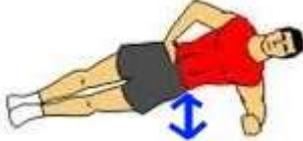


Séance 4 - Abdos Gainage

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

Ensuite selon votre niveau réalisez les différents circuits comme indiqué. Vous devez réaliser le circuit 1 prendre une récupération comme indiqué et passer ensuite au circuit 2.

Pour chacun des niveaux réalisez 4 Tours. 1 Tour correspond à réaliser le circuit 1, récupérer puis réaliser le circuit 2.

Niveau 1	Niveau 2
<p>Circuit 1 : 30 sec Gainage ventrale</p>  <p>30 sec Gainage latéral droite 30 sec Gainage latérale gauche</p>  <p>15 Sit Up</p>   <p>15 Crunch</p>  <p>20 Reverse Toe Touch</p>  <p>30 sec de Gainage Dorsal</p>  <p><i>Récupération : 2 Minutes</i></p> <p>Circuit 2 :</p>	<p>Circuit 1 : 40 sec Gainage ventrale</p>  <p>30 sec Gainage latéral droite + oscillation 30 sec Gainage latérale gauche + oscillation</p>  <p>20 Sit Up and twist</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=RU4Qc5BZNnE</p> <p>20 Core Crusher</p>  <p>20 Reverse Toe Touch</p>  <p>40 sec de Gainage Dorsal</p>  <p><i>Récupération : 2 Minutes</i></p> <p>Circuit 2 : 40 sec Gainage ventrale</p> 

30 sec Gainage ventrale



30 sec de Relevés de jambes



15 Crunch



10 Knee Touch côté droit
10 Knee Touch côté gauche



30 sec Planche Jack



20 Core Crusher



20 Touchés talons



Récupération : 2 Minutes

30 sec de relevés de jambes



15 In and Out



15 Knee Touch côté droit
15 Knee Touch côté gauche



40 sec de Planche Jack



30 Core Crusher



20 Plank to Toes touch

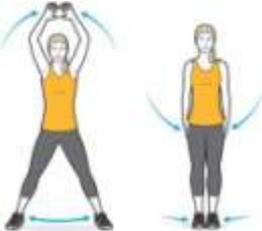


Récupération : 2 Minutes

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).

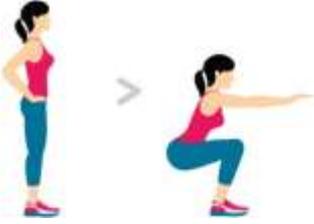
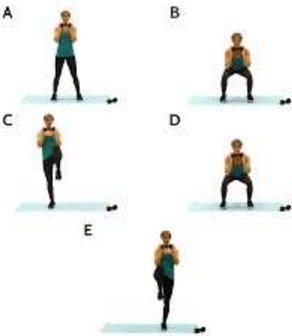
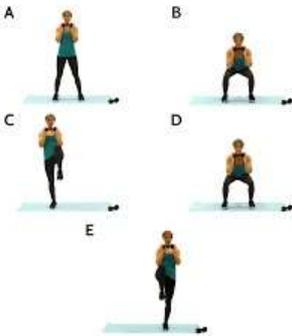
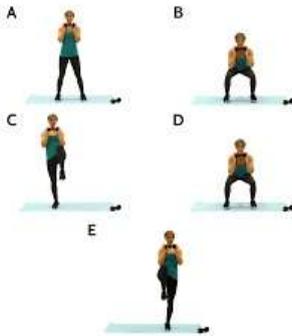
Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
Circuit :	Circuit :	Circuit :
20 secondes Air boxe 	25 secondes Air boxe 	30 secondes Air boxe 
10 Fentes 	15 Fentes 	20 Fentes 
20 Shoulder Tap (10/côté) 	10 Gainage commando 	30 Jumping jack 
15 Squats 	15 Squats rebonds 	30 secondes Superman 
20 Jumping jack 	25 Jumping jack 	5 Burpees 
Time cap de 25-30-35 minutes	Time cap de 30-35-40 minutes	Time cap de 40-45-50 minutes

Séance 6 - Renforcement bas du corps

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

Ensuite selon votre niveau réalisez les différents circuits comme indiqué. Vous devez réaliser le circuit 1 prendre une récupération comme indiqué et passer ensuite au circuit 2.

Pour chacun des niveaux réalisez 3 Tours. (1 Tour = Circuit 1 + récupération + Circuit 2)

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p>Circuit 1 : 25 Squats</p>  <p>20 Extensions de mollet</p>  <p>15 Squats + Montées de genou droit 15 Squats + Montées de genou gauche</p>  <p>30 sec de chaise</p> 	<p>Circuit 1 : 30 Squats</p>  <p>20 Extensions de mollet</p>  <p>20 Squats + Montées de genou droit 20 Squats + Montées de genou gauche</p>  <p>40 sec de chaise</p> 	<p>Circuit 1 : 30 Squats</p>  <p>20 Extensions de mollet</p>  <p>20 Squats + Montées de genou droit 20 Squats + Montées de genou gauche</p>  <p>50 sec de chaise</p> 
<p><i>Récupération : 2 Minutes</i></p>	<p><i>Récupération : 2 Minutes</i></p>	<p><i>Récupération : 2 Minutes</i></p>

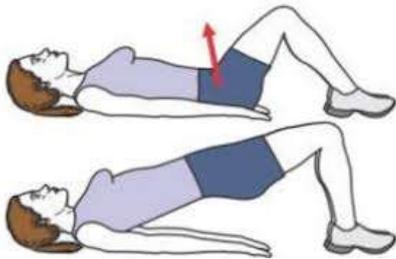
Circuit 2 :
10 Military Squats



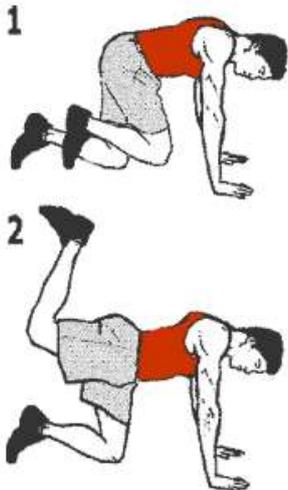
10 Fentes avant jambe droite
10 Fentes avant jambe gauche



20 Relevés de Bassin



15 Donkey kick jambe droite
15 Donkey kick jambe gauche



Récupération : 2 Minutes

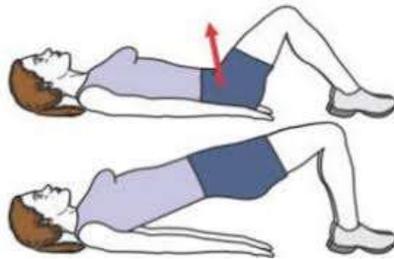
Circuit 2 :
15 Military Squats



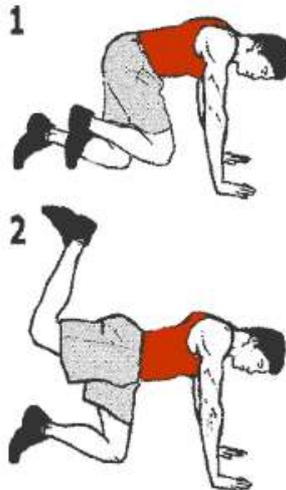
15 Fentes avant jambe droite
15 Fentes avant jambe gauche



25 Relevés de Bassin



20 Donkey kick jambe droite
20 Donkey kick jambe gauche



Récupération : 2 Minutes

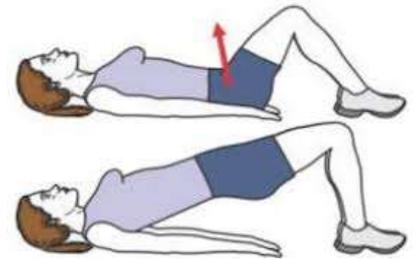
Circuit 2 :
15 Military Squats



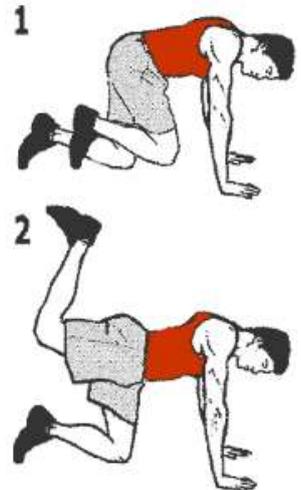
15 Fentes avant jambe droite
15 Fentes avant jambe gauche



25 Relevés de Bassin



20 Donkey kick jambe droite
20 Donkey kick jambe gauche



Récupération : 2 Minutes