

Séance 1 – Renforcement du Haut du corps

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

Niveau 1 (Débutant)

Partie 1

Faire 4 séries r=4'

20 Shoulder Tap (10/bras)



30'' Gainage ventral



20 Biceps curl (10/côté)



30'' Gainage côté droit



10 dips



30'' Gainage côté gauche



20 Crunch



30'' Gainage dorsal



Niveau 2 (Intermédiaire)

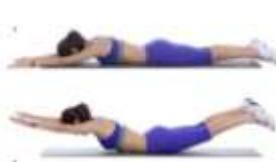
Partie 1

Faire 4 séries r=3'

20 Shoulder Tap (10/bras)



30'' Superman



20 Biceps curl (10/côté)



30'' Gainage côté droit



10 dips



30'' Gainage côté gauche



20 Sit up



Niveau 3 (Confirmé)

Partie 1

Faire 5 séries r=3'

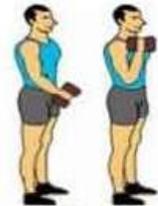
24 Shoulder Tap (12/bras)



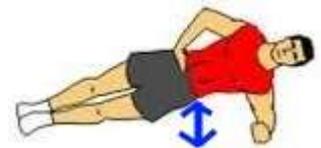
10 Superman Papillon

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

24 Biceps curl (12/côté)



30'' Gainage côté droit oscillation



12 dips



30'' Gainage côté gauche oscillation



20 Core crusher



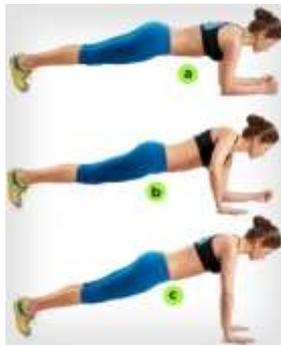
Renfo épaule unilatéral (10/bras)

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

20 Oblique (10/côté)



30'' Commando



Renfo épaule unilatéral (10/bras)

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

30 Russian Twist (15/côté)



5 Back Burn

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

30'' Commando



10 Renfo épaule bilatéral

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

∟

30 Knee touch (15/côté)



5 Back Burn

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

29/

Séance 2 – Cardio hiit

Dans un premier temps veillez 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.

Niveau 1 (Débutant)

Circuit

4 * 30 sec de Jumping Jack + 20 sec de récupération



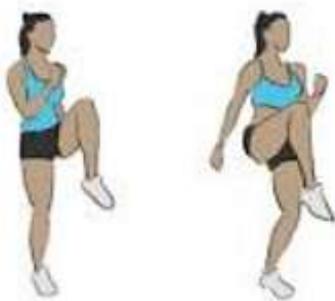
1min 30 récup

4 * 30 sec de gainage ventrale + 20 sec de récupération



1min30 récup

4 * 30 sec de Montées de Genoux + 20 sec de récupération



1min30 récup

4 * 30 sec de Planche Jack + 20 sec de récupération



1 min 30 récup

Niveau 2 (Intermédiaire)

Circuit

4 * 40 sec de Jumping Jack + 20 sec de récupération



1min30 récup

4 * 40 sec de Commando + 20 sec de récupération



1 min 30 de récup

4 * 40 sec de Squats Jump + 20 sec de récupération



1min30 récup

4 * 40 sec de Planche Jack + 20 sec de récupération



1 min 30 récup

Niveau 3 (Confirmé)

Circuit

4 * 45 sec de Jumping Jack + 15 sec de récupération



1min récup

4 * 45 sec de Commando + 15 sec de récupération



1 min récup

4 * 45 sec de Squats Jump + 15 sec de récupération



1 min récup

4 * 45 sec de Mountain Climber + 15 sec de récupération



1 min récup

4 * 30 sec de Boxe + 20 sec de récupération



4 * 40 sec de Walk Out to Plank + 20 sec de récupération



4 * 45 sec de Burpees + 15 sec de récupération



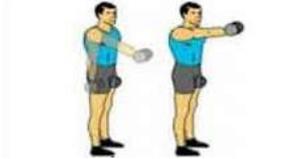
Séance 3 - Renforcement full body

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 frontale



20 Squats



30'' gainage sur les mains



30'' Boxe



30'' Gainage dorsal



20 fentes (10/côté)



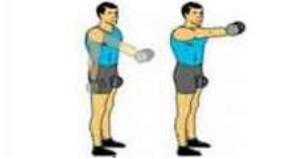
10 pompes prise large



Niveau 2 (Intermédiaire)

5 à 6 séries récup = 3 minutes

15 Elévations frontale



20 Squats rebonds



30'' gainage ventral



30'' Jumping Jack



30'' Gainage dorsal



20 fentes latérales (10/côté)



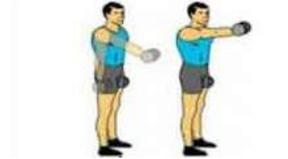
10 pompes largeur épaule



Niveau 3 (Confirmé)

5 à 6 séries récup = 3 minutes

20 Elévations frontale



15 Squats jumps



16 Shoulder Tap (8/côté)



10 Burpees



30'' Superman



30 fentes alternées (15/côté)



10 pompes prise serrée



Séance 4 – Abdominaux-gainage

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

Circuit
Faire 6 Tours , R=1 min entre chaque

30'' Gainage ventrale



30 sec de relevé de jambe



30'' Gainage latéral droit



15 relevés de buste



20 touchés talons (10/side)



30'' Gainage latéral gauche



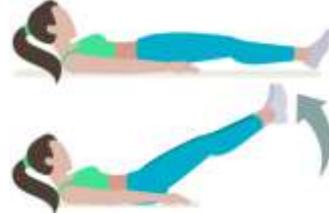
Niveau 2

Circuit
Faire 6 Tours , R=1 min entre chaque

40 sec Gainage ventrale



30 sec de relevé de jambe



40 sec Gainage latéral droit



30 sec walk out to plank



30 sec de Sit Up



40 sec Gainage latéral gauche



20 crunch debout (10/cote)



30 sec de Crabe



30 sec gainage dorsal



40 sec gainage dorsal



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 le même quelque soit le niveau. Il y a un premier circuit à faire pendant 20 minutes en mode 20sec d'effort et 10 sec de récup. A la suite de ce premier circuit vous aurez une pause de 5 à 7 minutes selon le niveau. Ensuite un 2ème circuit à faire pendant 10 minutes sur le même mode de fonctionnement 20/10, à la suite duquel il y aura une pause de 2'30 à 3'30 selon le niveau. Pour finir un dernier circuit de 5' à faire selon le mode précédent de 20/10

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p>Circuit 1 :</p> <p>Course sur place</p> <p>Sit up</p>  <p>Dips</p>  <p>Jumping jack</p>  <p>Superman</p>  <p>Chaise</p> 	<p>Circuit 1:</p> <p>Talon Fesse</p>  <p>Sit up</p>  <p>Shoulder Tap</p>  <p>Superman</p>  <p>Commando</p>  <p>Russian Twist</p> 	<p>Circuit 1:</p> <p>Montée de genoux</p>  <p>Shoulder Tap</p>  <p>Sit up</p>  <p>Commando</p>  <p>Jumping Jack</p> 

Fentes Alternées



Russian Twist



Crunch



Boxe



Circuit 2 :

Squat



Crunch



Jumping jack



Russian twist



Jumping jack



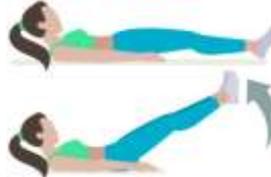
Crunch



Boxe



Relevé de jambe



Circuit 2 :

Jumping jack



Sit up



Boxe



Superman



Fentes alternées



Squat



Russian Twist



Boxe



Circuit 2 :

Jumping jack



Fentes Alternées



Sit up



Pompes



Circuit 3 :

Jumping jack



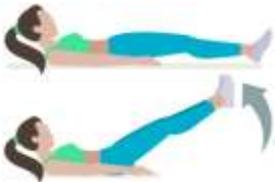
Sit up



Boxe



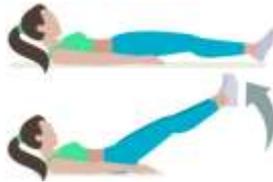
Relevé de Jambe



Fentes Alternées



Relevé de Jambe



Fentes Alternées



Circuit 3 :

Jumping jack



Fentes Alternées



Sit up



Boxe



Burpees



Shoulder Tap



Boxe



Circuit 3 :

Shoulder Tap



Fentes Alternées



Burpees



Squat



Jumping jack



Séance 6 – Renforcement du Bas du corps

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

Ensuite selon votre niveau réalisez les consignes indiquées.

Niveau 1 (Débutant)

Vous allez devoir réaliser au total 150 Squats.



Tout les 25 Squats réalisez le circuit suivant, ajoutez 1 min 30 de récupération et repartez sur les squats.

15 extensions mollets



10 kicks jambe droite
10 kicks jambe gauche



10 papillon /côté



20 sec de chaise



Niveau 2 (Intermédiaire)

Vous allez devoir réaliser au total 175 Squats.



Tout les 25 Squats réalisez le circuit suivant, ajoutez 1 min de récupération et repartez sur les squats.

15 extensions mollets



10 fentes /côté



10 donkey kick / côté



30 sec de chaise



Niveau 3 (Confirmé)

Vous allez devoir réaliser au total 200 Squats.



Tout les 25 Squats réalisez le circuit suivant, ajoutez 1 min de récupération et repartez sur les squats.

15 extensions mollets



10 fentes /côté



15 donkey kick / côté



30 sec de chaise

