

Séance 1 – Renforcement du Haut du corps

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

Dans un premier temps effectuez le circuit 1, 4 à 5 fois en prenant 3 minutes de récupération après chaque tour de circuit.
Ensuite faire le circuit 2, 3 fois en prenant 30 secondes de récupération entre chaque tour de circuit.

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p>Circuit 1 A faire 4 à 5 Fois récup = 3min</p> <p>Renfo épaule unilatérale (10/côté) https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/448853649213351/</p> <p>20 Crunch </p> <p>10 Pompes </p> <p>5 Shoulder box https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/1278006955651836/</p> <p>7 Dips </p> <p>20 Obliques </p> <p>10 Dead bug https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/876309849154884/</p>	<p>Circuit 1 A faire 4 à 5 Fois récup = 3min</p> <p>Renfo épaule unilatérale (10/côté) https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/448853649213351/</p> <p>10 Pompes </p> <p>20 Sit up </p> <p>7 Shoulder box https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/1278006955651836/</p> <p>10 Dips </p> <p>20 Knee touch </p> <p>5 Back burn https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/891118397674029/</p> <p>10 Dead bug https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/876309849154884/</p>	<p>Circuit 1 A faire 4 à 5 Fois récup = 3min</p> <p>10 Renfo épaule bilatéral https://www.facebook.com/2083994615163601/videos/267283110625519</p> <p>10 Pompes </p> <p>20 Core Crusher </p> <p>7 Shoulder box https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/1278006955651836/</p> <p>Multi gainage (10/exos) https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/859634874155715/</p> <p>10 Dead bug https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/876309849154884/</p> <p>20 Russian Twist </p>

Circuit 2

A faire 3 fois récup = 30 secondes

30 secondes Gainage ventral



Gainage latéral (30sec/côté)



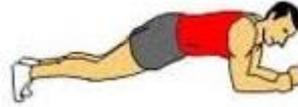
30 secondes Gainage dorsal



Circuit 2

A faire 3 fois récup = 30 secondes

40 secondes Gainage ventral



Gainage latéral (40sec/côté)



40 secondes Gainage dorsal



10 Dips



5 back burn

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

Circuit 2

A faire 3 fois récup = 30 secondes

45 secondes Gainage ventral



Gainage latéral (45 sec/côté)



45 secondes Gainage dorsal



Séance 2 – Cardio hiit

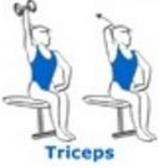
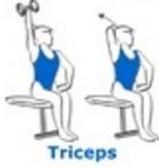
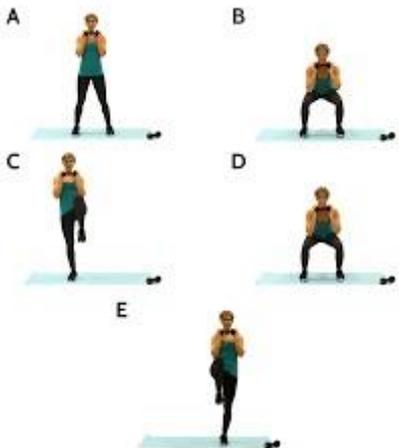
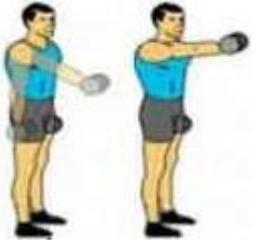
Dans un premier temps veillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement. Ensuite effectuer 30 secondes de montées de genoux, 30 secondes de talons fesses, 30 secondes de course sur place et 30 flexion-extension.

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p>Pour cette séance de cardio, nous vous proposons de varier un peu avec cette fois-ci une séance en extérieur.</p> <p>3 minutes course – 1 minute marche 5 minutes course – 2 minutes marche 7 minutes course – 3 minutes marche 9 minutes course – 5 minutes marche 11 minutes course – 6 minutes marche</p> <p>Pendant les phases de footing, veuillez maintenir une allure « cool », vous devez être capable de tenir une conversation en courant. N'ayez pas l'intention d'aller vite</p>	<p>Pour cette séance de cardio, nous vous proposons de varier un peu avec cette fois-ci une séance en extérieur.</p> <p>Faire un footing de 15 minutes. Pendant le footing, veuillez maintenir une allure « cool », vous devez être capable de tenir une conversation en courant. N'ayez pas l'intention d'aller vite</p> <p>Ensuite faire 3 fois 4 minutes de 20/20. Le 20/20 correspond à maintenir une allure de course soutenue sur 20 secondes puis passer sur une allure très tranquille sur les 20 secondes suivantes et cela ainsi de suite. Une fois que vous avez fait 4 minutes, récupérez 2 minutes et ainsi de suite.</p>	<p>Pour cette séance de cardio, nous vous proposons de varier un peu avec cette fois-ci une séance en extérieur.</p> <p>Faire un footing de 15 minutes. Pendant le footing, veuillez maintenir une allure « cool », vous devez être capable de tenir une conversation en courant. N'ayez pas l'intention d'aller vite</p> <p>Ensuite faire 3 fois 4 minutes de 45/15. Le 45/15 correspond à maintenir une allure de course soutenue sur 45 secondes puis passer sur une allure très tranquille sur les 15 secondes suivantes et cela ainsi de suite. Une fois que vous avez fait 4 minutes, récupérez 2 minutes et ainsi de suite.</p>

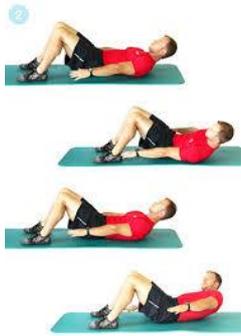
Séance 3 - Renforcement full body

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

Pour l'ensemble des niveaux, chaque circuit est à faire 3 fois, entre chaque tour de circuit prenez une récupération de 2 minutes. Il faut donc faire le circuit A 3 fois puis prendre 2 minutes de récupération et faire le circuit B 3 fois, avant de prendre à nouveau 2 minutes de récupération, pour finir par faire le circuit C 3 fois également.

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p style="text-align: center;"><u>Circuit A :</u></p> <p style="text-align: center;">10 Pull over</p>  <p style="text-align: center;">Triceps</p> <p style="text-align: center;">10 Squats</p>  <p style="text-align: center;">10 Crunch</p>  <p style="text-align: center;"><u>Circuit B :</u></p> <p style="text-align: center;">10 Biceps curl</p>  <p style="text-align: center;">Fentes (10/jambes)</p> 	<p style="text-align: center;"><u>Circuit A :</u></p> <p style="text-align: center;">10 Pull over</p>  <p style="text-align: center;">Triceps</p> <p style="text-align: center;">10 Squats + montée de genoux</p>  <p style="text-align: center;">10 Sit up</p>  <p style="text-align: center;"><u>Circuit B :</u></p> <p style="text-align: center;">10 Pompes</p>  <p style="text-align: center;">Fentes arrière croisées(10/jambes)</p> 	<p style="text-align: center;"><u>Circuit A :</u></p> <p style="text-align: center;">10 Dips</p>  <p style="text-align: center;">10 Squats jump</p>  <p style="text-align: center;">10 Core crusher</p>  <p style="text-align: center;">30 sec Boxe</p>  <p style="text-align: center;"><u>Circuit B :</u></p> <p style="text-align: center;">10 Elévation frontale</p>  <p style="text-align: center;">Fentes latérales (10/jambes)</p> 

10 Obliques



Circuit C :

Shoulder tap (7/bras)



10 Renfo mollet



30 sec Gainage dorsal



30 sec Boxe



10 Russian twist



30 sec Boxe



Circuit C :

Shoulder tap (10/bras)



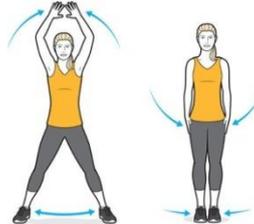
10 Relevés de bassin



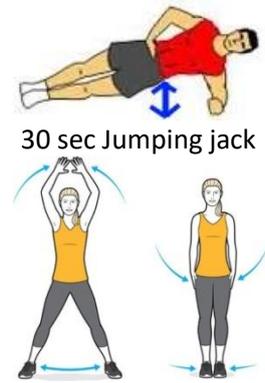
30 sec Superman



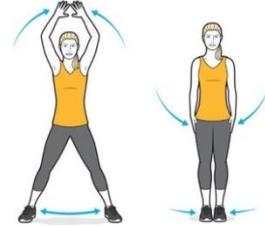
30 sec Jumping Jack



Gainage latérale oscillation (10/côté)

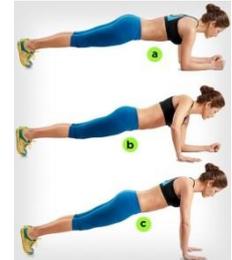


30 sec Jumping jack

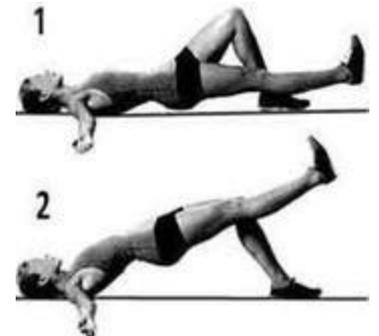


Circuit C :

Commando (10/bras)



Relevés de bassin à 1 jambe (5/côté)



30 sec Superman



30 sec Burpees



Séance 4 – Abdominaux / Gainage

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

Niveau 1

Réaliser 4 Tours, R = 2 min

35 sec gainage ventral



35 sec gainage latéral droit puis gauche



35 sec gainage dorsal



30 sec de ciseaux



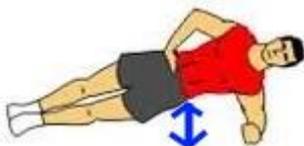
20 russian twist (10/côté)



30 sec de planche avec élévations alternées



35 sec de gainage latéral droit avec oscillation puis gauche



Niveau 2

Réaliser 4 Tours, R = 1 min 30

45 sec gainage ventral



45 sec gainage latéral droit puis gauche



45 sec gainage dorsal



40 sec de ciseaux



20 sit Up



20 russian twist



40 sec de planche avec élévations alternées



20 core crusher



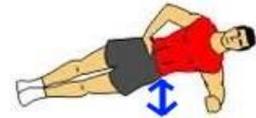
20 crunch



35 sec de planche jack



45 sec gainage lateral droit avec oscillation puis gauche



20 reverse toes touch



30 core Crusher

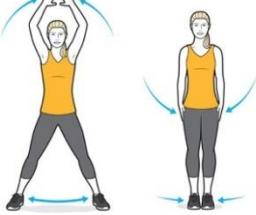
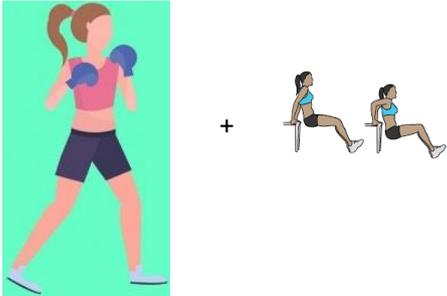


45 sec de planche jack



Séance 5 - Cardio hiit

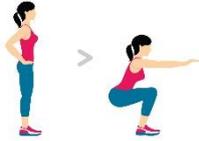
Dans un premier temps veillez à vous échauffer correctement en suivant la fiche échauffement. Ensuite effectuer 30 secondes de montées de genoux, 30 secondes de talons fesses, 30 secondes de course sur place et 30 flexion-extension.

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p>Vous devez effectuer chacun des exercices suivant pendant 4 minutes sur un format de 40/20. Entre chaque bloc, c'est à dire une fois que vous avez fait l'exercice pendant 4 minutes sur le format 40 sec d'exercice/ 20 sec de recup, prenez 40 sec de récupération et passez au bloc suivant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jumping Jack  • Boxe  • Fentes avant (faire la même jambe et alterné de jambe sur chaque période d'exercice)  • Montées de genoux  	<p>Vous devez effectuer chacun des exercices suivant pendant 4 minutes sur un format de 40/20. Entre chaque bloc, c'est à dire une fois que vous avez fait l'exercice pendant 4 minutes sur le format 40 sec d'exercice/ 20 sec de recup, prenez 30 sec de récupération et passez au bloc suivant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jumping jack  • Boxe  • Fentes avant (faire la même jambe et alterné de jambe sur chaque période d'exercice)  • Montées de genoux  	<p>Vous devez effectuer chacun des exercices suivant pendant 4 minutes sur un format de 40/20. Entre chaque bloc, c'est à dire une fois que vous avez fait l'exercice pendant 4 minutes sur le format 40 sec d'exercice/ 20 sec de recup, prenez 20 sec de récupération et passez au bloc suivant. Petite nuance, pour certains bloc la récup n'est pas vraiment de la récup:</p> <ul style="list-style-type: none"> – pour le bloc boxe, pendant les 20 sec faites des dips, – pour le bloc fentes, pendant les 20 sec de faites des Mountain climber, – pour le bloc squats, pendant les 20 sec faites des Shoulder tap, – pendant le bloc Sit Ups, pendant les 20 sec faites des Reverse Toes Touch. <ul style="list-style-type: none"> • Jumping jack  • Boxe  • Fentes avant (faire la même jambe et alterné de jambe sur chaque période d'exercice) 

- Commando



- Squats



- Russian twist



- Walk out to plank



- Commando



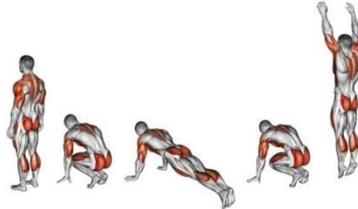
- Squats



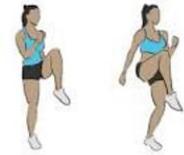
- Sit Ups



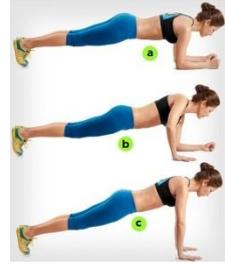
- Burpees



- Montées de genoux



- Commando



- Squats



- Sit Ups



+

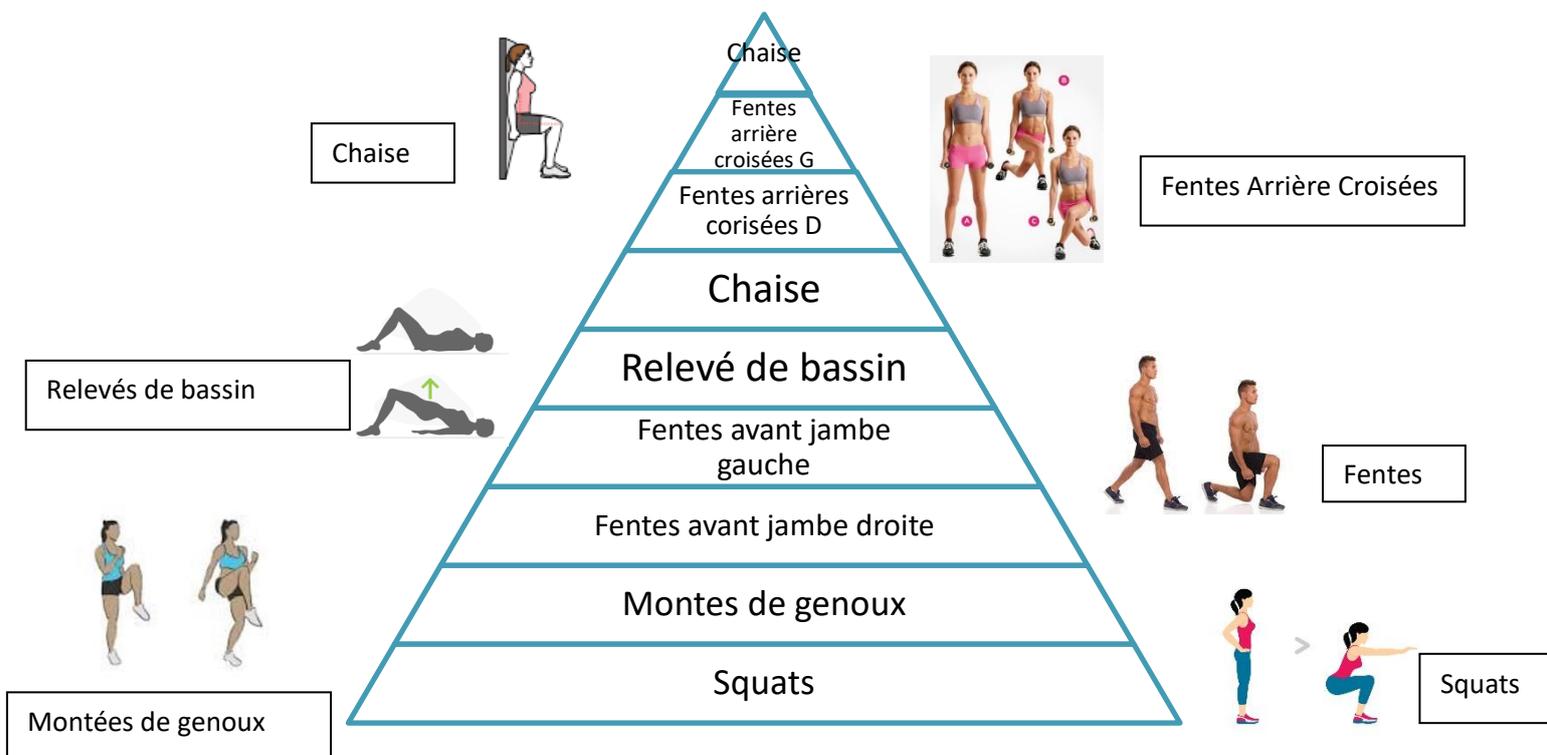


- Burpees



Séance 6 – Renfo Bas du Corps

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



Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
<p>La séance va se dérouler sous forme de pyramide. Sur la première marche de la pyramide se trouve l'exercice 1, ensuite sur la deuxième marche le 2^{ème} exercice et ainsi de suite. Vous allez donc devoir réaliser l'exercice 1 puis le 1 + 2, puis le 1 + 2 +3 et ainsi de suite. Vous devez toujours repartir du premier exercice de la pyramide. Entre chaque marche prenez 40 sec de recup.</p>	<p>La séance va se dérouler sous forme de pyramide. Sur la première marche de la pyramide se trouve l'exercice 1, ensuite sur la deuxième marche le 2^{ème} exercice et ainsi de suite. Vous allez donc devoir réaliser l'exercice 1 puis le 1 + 2, puis le 1 + 2 +3 et ainsi de suite. Vous devez toujours repartir du premier exercice de la pyramide. Entre chaque marche prenez 35 sec de recup.</p>	<p>La séance va se dérouler sous forme de pyramide. Sur la première marche de la pyramide se trouve l'exercice 1, ensuite sur la deuxième marche le 2^{ème} exercice et ainsi de suite. Vous allez donc devoir réaliser l'exercice 1 puis le 1 + 2, puis le 1 + 2 +3 et ainsi de suite. Vous devez toujours repartir du premier exercice de la pyramide. Entre chaque marche prenez 30 sec de recup.</p>
<p>Voici le nombres de répétitions pour chaque exercice de la pyramide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 squats • 30 sec de Montées de genoux • 10 Fentes avant jambe droite • 10 Fentes avant jambe gauche • 10 Relevés de bassin • 35 sec de Chaise • 10 Fentes arrière croisés à droite • 10 Fentes arrière croisés à gauche • 35 sec de Chaise 	<p>Voici le nombres de répétitions pour chaque exercice de la pyramide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 squats • 30 sec de Montées de genoux • 12 Fentes avant jambe droite • 12 Fentes avant jambe gauche • 15 Relevés de bassin • 40 sec de Chaise • 12 Fentes arrière croisés à droite • 12 Fentes arrière croisés à gauche • 40 sec de Chaise 	<p>Voici le nombres de répétitions pour chaque exercice de la pyramide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 squats • 30 sec de Montées de genoux • 15 Fentes avant jambe droite • 15 Fentes avant jambe gauche • 20 Relevés de bassin • 45 sec de Chaise • 15 Fentes arrière croisés à droite • 15 Fentes arrière croisés à gauche • 45 sec de Chaise