

Séance 1 – Renforcement du Haut du corps

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

Niveau 1 (Débutant)

Faire un total de 4 minutes de gainage ventral, toutes les 30 secondes faire les 3 exercices suivants :

5 shoulder box

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/1278006955651836/>

20 obliques



30 sec de Superman



8 pompes sur les genoux



Récupération = 1 minutes 30

La séance est finie une fois que vous avez cumulé 4 minutes de gainage ventral.

Niveau 2 (Intermédiaire)

Faire un total de 6 minutes de gainage ventral, toutes les 40 secondes faire les 4 exercices suivants :

5 shoulder box

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/1278006955651836/>

20 obliques



10 pompes (genoux si besoin)



8 pull over



Récupération = 1 minutes 30

La séance est finie une fois que vous avez cumulé 6 minutes de gainage ventral.

Niveau 3 (Confirmé)

Faire un total de 8 minutes de gainage ventral, toutes les 40 secondes faire les 4 exercices suivants :

5 shoulder box

<https://www.facebook.com/RK.sport.performance/videos/1278006955651836/>

20 obliques



10 pompes



8 pull over



Récupération = 1 minutes

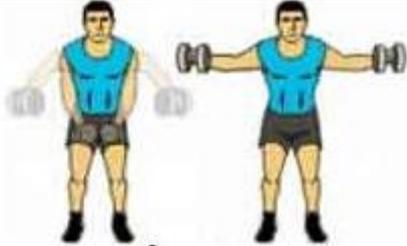
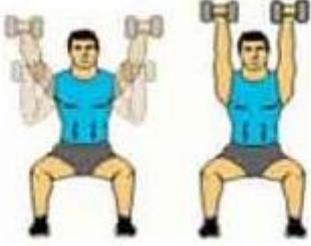
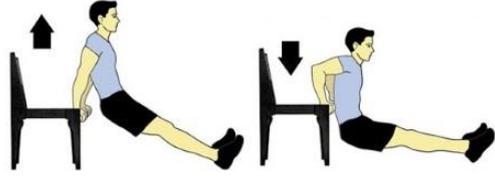
La séance est finie une fois que vous avez cumulé 8 minutes de gainage ventral.

Séance 2 – Cardio hiit

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>Faire un footing de la façon suivante :</p> <ul style="list-style-type: none">3 minutes course – 1 minute marche5 minutes course – 2 minutes marche3 minutes course – 1 minute marche7 minutes course – 3 minutes marche5 minutes course – 2 minutes marche9 minutes course – 5 minutes marche <p>Pendant les phases de footing, veuillez maintenir une allure « cool », vous devez être capable de tenir une conversation en courant. N'ayant 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 20 minutes. Pendant le footing, veuillez maintenir une allure « cool », vous devez être capable de tenir une conversation en courant. N'ayant pas l'intention d'aller vite</p> <p>Ensuite faire 3 fois 5 minutes de 30/30. Le 30/30 correspond à maintenir une allure de course soutenue sur 30 secondes puis passer sur une allure très tranquille sur les 30 secondes suivantes et cela ainsi de suite. Une fois que vous avez fait 5 minutes, récupérez 2 minutes puis faites à nouveau 5 min de 30/30 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 20 minutes. Pendant le footing, veuillez maintenir une allure « cool », vous devez être capable de tenir une conversation en courant. N'ayant pas l'intention d'aller vite</p> <p>Ensuite faire 4 fois 3 minutes de 15/15. Le 15/15 correspond à maintenir une allure de course soutenue sur 15 secondes puis passer sur une allure très tranquille sur les 15 secondes suivantes et cela ainsi de suite. Une fois que vous avez fait 3 minutes, récupérez 1m30 minutes puis faites à nouveau 3 min de 15/15</p>

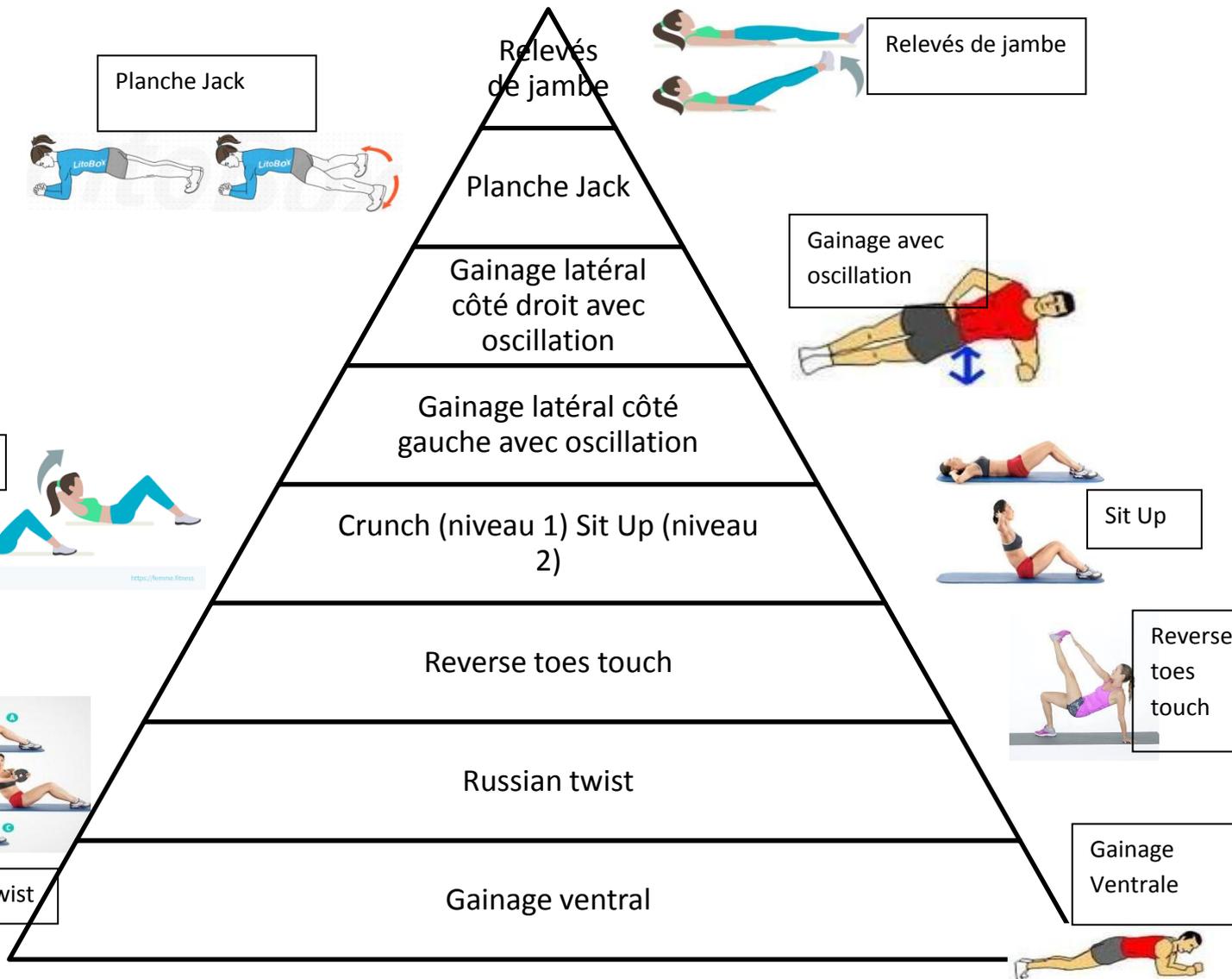
Séance 3 - Renforcement full body

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

Niveau 1 (Débutant)	Niveau 2 (Intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
Faire 4 tours récup = 1 minute 30	Faire 5 tours récup = 1 minute 30	Faire 6 tours récup = 1 minute
10 biceps curl	10 élévations latérales	10 développés militaires
	 <p>Épaules Élévation latérale</p>	
20 squats	20 squats rebonds	15 squats jump
		
20 crunches	15 sit up	10 core crusher
		
10 pull over	20 triceps kick back (10/bras)	10 dips
		
20 fentes (10/jambe)	Triceps Kick back	20 fentes sautées alternées (10/jambe)
	20 fentes arrière croisées (10/jambe)	
20 obliques	40 knee touch (20/côté)	20 russian twist
		
		

Séance 4 – Abdominaux / Gainage

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



Niveau 1

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 2ème 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.

Vous devez donc exercer les exercices suivants :

- 30 sec de gainage ventral
- 20 Russian Twist (10/côté)
- 30 sec Reverse Toes Touch
 - 20 Crunch
- 30 sec de gainage latéral côté gauche avec oscillation
- 30 sec de gainage latéral côté droit avec oscillation
 - 30 sec de planche jack
 - 20 relevés de jambe

Niveau 2

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 2ème 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.

Vous devez donc exercer les exercices suivants :

- 40 sec de gainage ventral
- 30 Russian Twist (15/côté)
- 30 sec Reverse Toes Touch
 - 20 Sit Up
- 40 sec de gainage latéral côté gauche avec oscillation
- 40 sec de gainage latéral côté droit avec oscillation
 - 30 sec de planche jack
 - 25 relevés de jambe

Séance 5 - Cardio Hiit

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

Niveau 1 (Débutant)

Vous devez faire le circuit 1 en continue à raison de 30 sec par exercice. Faites 3 fois le circuit avec 45 sec entre chaque circuit.

Circuit 1:

Boxe



Squats + Direct gauche et droite (boxe)



Course sur place



Fentes avant jambe droite



Fentes avant jambe gauche



Montées de genoux



Niveau 2 (Intermédiaire)

Vous devez faire le circuit 1 en continue à raison de 30 sec par exercice. Faites 3 fois le circuit avec 40 sec entre chaque circuit.

Circuit 1:

Boxe



Squats + Direct gauche et droite (boxe)



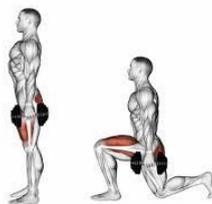
Course sur place



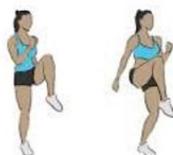
Fentes avant jambe droite



Fentes avant jambe gauche



Montées de genoux



Niveau 3 (Confirmé)

Vous devez faire le circuit 1 en continue à raison de 30 sec par exercice. Faites 3 fois le circuit avec 30 sec entre chaque circuit.

Circuit 1 :

Boxe



Squats + Direct gauche et droite (boxe)



Course sur place



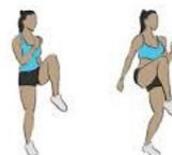
Fentes avant jambe droite



Fentes avant jambe gauche



Montées de genoux



Plank to toes touch



Talons Fesses



Planche Jack



Squats

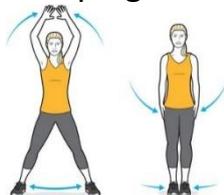


Prendre 2 MIN de recup

Vous devez faire 10 fois le circuit suivant comprenant 30 sec de Jumping Jack et 30 sec de recup.

Circuit 2:

Jumping Jack



Plank to toes touch



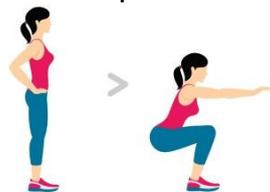
Fentes arrière croisés



Planche Jack



Squats



Prendre 2 MIN de recup

Vous devez faire 5 fois le circuit suivant comprenant 30 sec de Jumping Jack et 30 sec de recup.

Circuit 2:

Jumping Jack



Vous devez faire 5 fois le circuit suivant comprenant 30 sec de Burpees et 30 sec de recup.

Circuit 3 :

Burpees



Plank to toes touch



Fentes arrière croisés



Planche Jack



Squats Jump

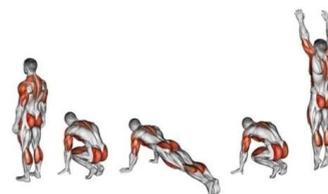


Prendre 2 MIN de recup

Vous devez faire 10 fois le circuit suivant comprenant 30 sec de Burpees et 30 sec de recup.

Circuit 3 :

Burpees



Séance 6 – Renforcement Bas du Corps

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

Niveau 1 (Débutant)

Circuit 1 :

Faire 4 séries, 1m30 de récup entre chaque série

25 Squats



20 Fentes avant (10/jambe)



25 Relevés de bassin



20 Donkey kicks (10/jambe)

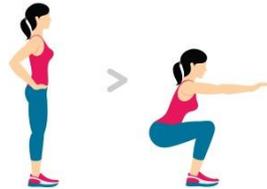


Niveau 2 (Intermédiaire)

Circuit 1 :

Faire 4 séries, 1m30 de récup entre chaque série

25 Squats



20 Squats Bulgare (10/jambe)



20 Donkey kicks (10/jambe)



20 Cossack Squats (10/jambe)



Niveau 3 (Confirmé)

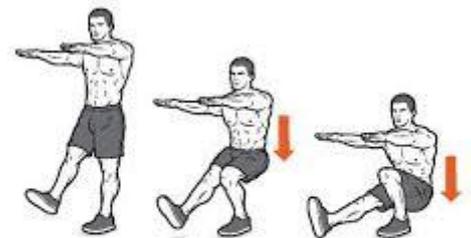
Circuit 1 :

Faire 4 séries, 1m30 de récup entre chaque série

20 Squats Bulgare (10/jambe)



6 Pistol Squat (3/jambe)



20 Donkey Kicks (10/jambe)



20 Cossack Squats (10/jambe)



Circuit 2 :

Faire 3 séries en continu.

30 secondes de montées sur chaise



30 sec de recup
30 sec de chaise



30 sec de recup

30 secondes de montées de chaise



30 sec de recup

Circuit 2 :

Faire 3 séries en continu.

30 secondes de montées sur chaise



20 sec de recup
40 sec de chaise



20 sec de recup

30 secondes de montées de chaise



20 sec de recup

Circuit 2 :

Faire 3 séries en continu.

30 secondes de montées sur chaise



20 sec de recup
1 minute de chaise



20 sec de recup

30 secondes de montées de chaise



20 sec de recup