

## séance 1

### 1 - Elliptique



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10
1	1	10:00	8

### 2 - Bb Squat nuque



- Les pieds à la largeur des épaules, tenir la barre sur vos trapèzes. Descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90° tout en gardant le dos droit, tête haute, poitrine sortie.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	10	00:45

### 3 - Goblet Squat



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Les pieds à la largeur des épaules, prendre l'extrémité d'un dumbbell entre les deux mains. Faire le développé de jambes.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	12	00:45

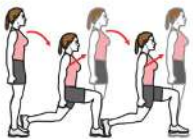
### 4 - Élévation de hanche sur ballon



- Le dos appuyé sur un ballon, garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite. Levez les hanches jusqu'à ce que vos cuisses soient alignées avec votre corps.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	01:00

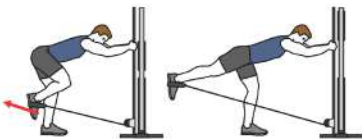
### 5 - Lunge avant marché



- Se déplacer vers l'avant en lunge tout en gardant le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	01:00

### 6 - Kick back poulie



- Debout, pencher le buste en avant, en gardant le dos droit. Se tenir sur une jambe, la jambe légèrement fléchie. L'autre jambe fléchie à environ 80°, le pied dans le trou de la poignée. Faire un mouvement de la jambe vers l'arrière, en tendant la jambe pour venir chercher la contraction du fessier. Puis revenir à la position de départ, sans reposer le pied par terre.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	01:00

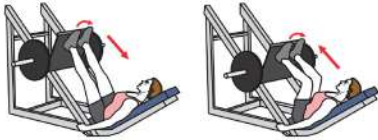
## Séance 2

### 1 - Escalier roulant



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10
1	1	10:00	8

### 2 - Leg Press Incliné pieds hauts



- Sur un Leg Press Incliné, placer vos pieds à la largeur des épaules dans le haut de la plate-forme. En travaillant sur vos talons, faire des flexions et des extensions de genoux. Garder vos abdos contractés et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	10	00:45

### 3 - Deadlift avec DB genoux fléchis



- Debout, les pieds sous les hanches, tenir un dumbbell dans chaque main en prise neutre. Descendre vers l'avant en fléchissant les genoux légèrement à environ 20°. Garder le dos droit et les dumbbells près de vous. Revenir à la position de départ et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	10	00:45

### 4 - Élévation des hanches avec poids / Fessiers



- Garder le dos droit, les abdos tendus et aligner la cuisse droite avec le corps

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	01:00

### 5 - Élévation latérale de la jambe



- Garder le dos droit et les abdos tendus. Lever la cuisse à la hauteur des fessiers.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	01:00

### 6 - Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	20	01:00