

séance 1

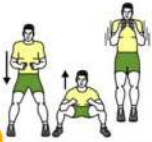
1A : Skip A / Élévation de jambes et bras alternés



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Lever jambe et bras opposés (forme course) - Lever le genou à la hauteur de la taille et la main à la hauteur de l'épaule - Travailler sur le devant des pieds - Attaquer le sol dynamiquement avec le pied

Sem.	Séries	Durée
1	5	00:30

1B : Sauts de pieds / Appui large



- Garder la tête haute. Tête au-dessus des pieds.

Sem.	Séries	Rep
1	5	15

1C : Quick Step Power Skip



- Effectuer pendant 5 secondes le "Quick Step" (en position squat bas faire des petits pas rapide), puis monter un genou vers le haut en saut explosif. Coordonner vos bras avec vos jambes. Répéter et alterner.

Sem.	Séries	Durée
1	5	00:20

1D : Saut sur 2 jambes amorti



- Sauter sur place en amortissant la réception avec les hanches, les genoux et les chevilles. Travailler sur le devant du pied. Saut léger et sans bruit à l'atterrissage.

Sem.	Séries	Rep
1	5	10

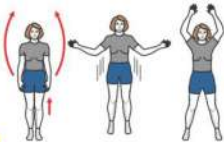
1E : Développé de jambe libre



- Les pieds à la largeur des épaules, descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90°. Lever les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Rep
1	5	15

1F : Jump and jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1	5	15

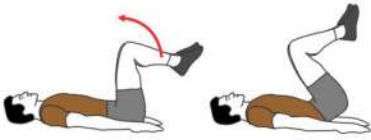
1G : Crunch jambes croisées



- Garder le dos à plat au sol et les abdos tendus au départ. Croiser vos jambes.

Sem.	Séries	Rep
1	5	20

1H : Abdominaux élévation du bassin mains au sol



- Garder les abdos tendus, les bras de chaque côté du corps (paumes vers le sol) et le haut du dos à plat au sol - Tirer les genoux au-dessus de vous en levant le bassin

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	5	20	01:30

2 : Course à pied - Jogging



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10
1	1	30:00	7

séance 2

1A : Burpees



- Garder les abdos tendus, les hanches droites et le dos droit - Tête haute et au-dessus des pieds - Travail des bras 90° coudes

Sem.	Séries	Rep
1	5	10

1B : Push-ups



- Garder le dos droit et les abdos tendus - prise moyenne

Sem.	Séries	Rep
1	5	10

1C : Push-up en V



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Le corps en V, descendre en faisant des flexions de bras les coudes pointés vers l'arrière - Pousser dans un angle d'environ 45 degrés (dans l'angle du dos)

Sem.	Séries	Rep
1	5	10

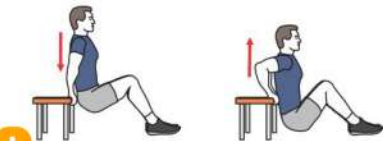
1D : Push-up incliné sur banc



- Placer les mains à la largeur des épaules sur un banc (Prise moyenne). Garder le dos droit et les abdos tendus. Faire des push-ups.

Sem.	Séries	Rep
1	5	10

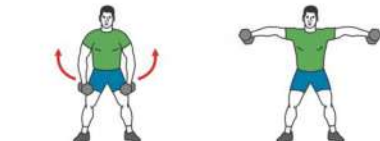
1E : Extension de coudes sur banc



- Les mains en appui sur le bord d'un banc (pronation), les pieds au sol à la largeur des épaules, faire des extensions des coudes. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	5	10

1F : Élévation latérale des bras avec dumbbell

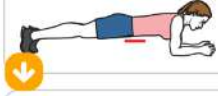


- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et les genoux légèrement fléchis - Coudes légèrement fléchis - Lever les coudes à la hauteur des épaules - Prise neutre ou marteau

AVEC BOUTEILLE D'EAU PAR EXEMPLE

Sem.	Séries	Rep
1	5	15

1G : Planche sur coudes isométrique



- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée
1	5	00:45

1H : Planche de côté



- Couché sur le côté, faire la planche, en appui sur l'avant-bras et maintenir la position. Placer les pieds un sur l'autre. Garder le corps droit.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	5	30	01:30

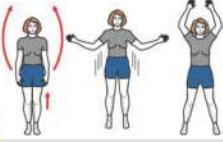
2 : Course à pied - Jogging



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10
1	1	30:00	7

séance 3

1A : Jump and jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1	5	30

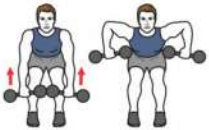
1B : Powerbag Overhead Squat



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, tenir le Powerbag au-dessus de votre tête. Faire des développés de jambes (Squat) tout en gardant le dos droit et la poitrine sortie. Garder les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1	5	15

1C : Dumbbell Bent Over Row / Ramer

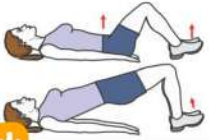


- Le corps incliné vers l'avant, le dos parallèle au sol, les genoux fléchis, tirer les dumbbells en gardant les coudes au-dessus des mains. Prise pronation. Tirer les épaules vers le haut et garder la tête haute.

AVEC BOUTEILLE D'EAU PAR EXEMPLE

Sem.	Séries	Rep
1	5	20

1D : Pont sur talons



- Sur le dos, les genoux fléchis, lever vos orteils pour vous appuyer sur vos talons, lever les fesses en alignant les cuisses avec le tronc, maintenir la position.

Sem.	Séries	Rep
1	5	20

1E : Fente avant / Front Lunges



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

Sem.	Séries	Rep
1	5	10

1F : Debout Barbell Biceps Curl



- Les pieds à la largeur des épaules, faire des flexions de coudes en tenant la barre avec les mains à la largeur des épaules prise supination (paume vers l'avant). Garder les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep
1	5	20

1G : planche superman

Superman



Garder la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale pour ne pas fragiliser les cervicales

Garder la cambrure du dos "naturelle", ne surtout pas forcer

Réalisation:

décoller les bras et les jambes simultanément ,
ou

alterner:

Jambe droite/bras gauche

Jambe gauche/bras droit

Sem.	Séries	Rep
1	5	10

1H : Crunch de côté



- Les pieds au sol, lever vos épaules en dirigeant votre tête sur le côté. Garder le dos à plat au sol et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	5	30	01:30

2 : Course à pied - Jogging



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10
1	1	30:00	7