
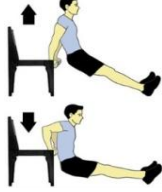




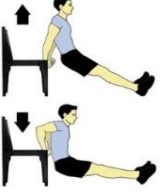




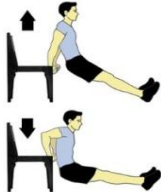





Séance 1 - Renforcement du Haut du corps

Niveau 1 (débutant)	Niveau 2 (intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
Echauffement : Déverrouillage articulaire + automassage + 45" Montée de Genoux + 45" talon fesse sur place Etirements passifs		
5 à 6 tours, récup = 2'	5 à 6 tours, récup = 1'30	5 à 6 tours, récup = 1'
<p>10 pompes</p>  <p>10 dips</p>  <p>20 crunchs</p>  <p>Pull over 10/bras</p>  <p style="text-align: center;">Triceps</p> <p>10 Développés militaire</p> 	<p>12 pompes</p>  <p>12 dips</p>  <p>25 crunchs</p>  <p>Pull over 12/bras</p>  <p style="text-align: center;">Triceps</p> <p>12 Développés militaire</p> 	<p>15 pompes</p>  <p>15 dips</p>  <p>30 crunchs</p>  <p>Pull over 15/bras</p>  <p style="text-align: center;">Triceps</p> <p>15 Développés militaire</p> 
<p>Pour le pull over et le développé militaire, il vous faut 2 petites haltère ou 2 bouteilles d'eau.</p>	<p>Pour le pull over et le développé militaire, il vous faut 2 petites haltère ou 2 bouteilles d'eau.</p>	<p>Pour le pull over et le développé militaire, il vous faut 2 petites haltère ou 2 bouteilles d'eau.</p>
<p>Pour les crunchs, faire de petites amplitudes de mouvement, en s'auto-grandissant et en respirant un minimum</p>		

Séance 2 - Cardio Hiit + Abdos-gainage

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement : Déverrouillage articulaire + automassage + 1' de course sur place
Etirements passifs + éducatif

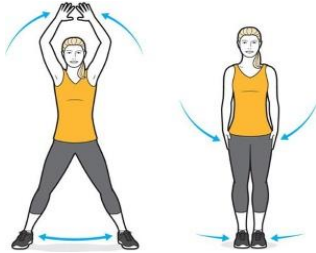
CIRCUIT 1

3 tours et récup = 2'

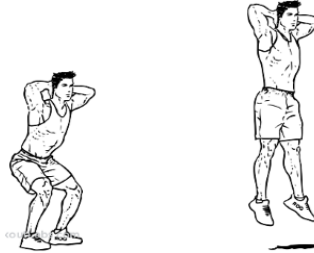
3 tours et récup = 2'

3 tours et récup = 1'30

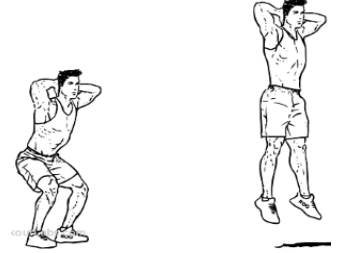
30 secondes
Jumping
Jack



30 secondes
squat jump



30 secondes
squat jump



30 secondes
Squat



30 secondes
extension
de mollet



30 secondes
extension
de mollet



30 secondes
Rotation de
bras



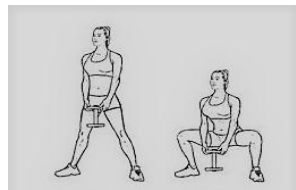
30 secondes
Montée de
Genoux



30 secondes
Montée de
Genoux



30 secondes
Squat Sumo



30 secondes
Squat
Rebonds



30 secondes course sur place

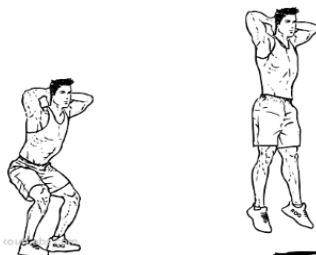
30 secondes
extension
de mollet



30 secondes
Pompes



30 secondes
squat jump



















30 secondes
Fentes
Latérales



30 secondes Burpees



Niveau 1 (débutant)	Niveau 2 (intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
CIRCUIT 2		
3 tours	3 tours et récup = 30"	3 tours et récup = 30"
Gainage ventral 	Gainage ventral 	Gainage ventral 
récup = 15"	Gainage latéral droit 	Gainage latéral droit 
Gainage latéral droit 	Gainage latéral gauche 	Gainage latéral gauche 
Gainage latéral gauche 	Gainage dorsal 	Gainage dorsal 
récup = 15"	récup = 30"	récup = 30"
Gainage dorsal 	Crunchs 	Russian Twist 
Chaque exercices est à faire pendant 30 secondes	Chaque exercices est à faire pendant 30 secondes	
	Pour les crunchs, faire de petites amplitudes de mouvement, en s'auto-grandissant et en respirant un minimum	Bicycle 
		Crunch 
		Chaque exercices est à faire pendant 30 secondes

Séance 3 - Renfo Full Body

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement : Déverrouillage articulaire + automassage + 1' de course sur place
Etirements passifs + éducatif

4 à 5 tours, récup = 2'

5 à 6 tours, récup = 2'

5 à 6 tours, récup = 2'

30 secondes

Air boxe



20 fentes latérales (10/côté)



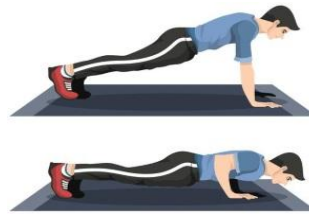
30 secondes star plank



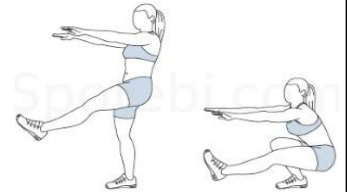
20 squats



5 pompes



6 pistols squats (3/côté)



5 pompes



30 secondes gainage commando



30 secondes Mountain Climber

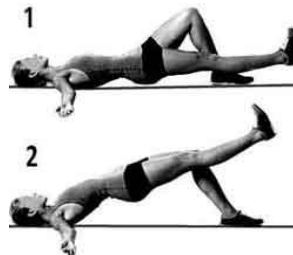


30 secondes

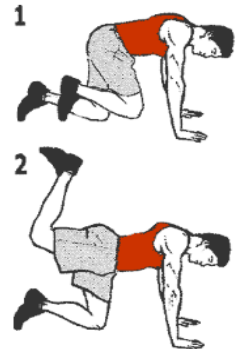
Gainage ventral



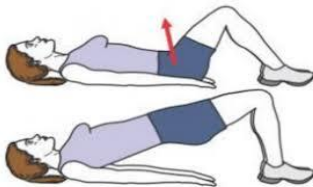
20 relevés de bassin à 1 jambe (10/côté)



20 donkey kicks (10/côté)



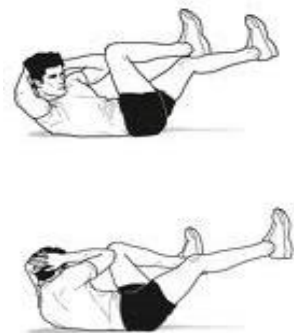
20 relevés de bassin



30 secondes reverse crunch



30 secondes bicycle crunch

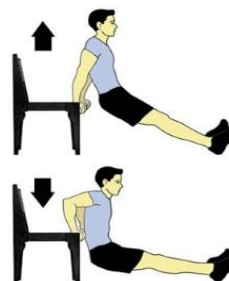


30 secondes crunch



Pour les crunchs, faire de petites amplitudes de mouvement, en s'auto-grandissant et en respirant un minimum

10 dips



Séance 4 - Cardio Hiit

Niveau 1 (débutant)

Niveau 2 (intermédiaire)

Niveau 3 (Confirmé)

Echauffement : Déverrouillage articulaire + automassage + 1' de course sur place
Etirements passifs + éducatif

2*10' en 30" actif/30" repos
 récup = 5'

2*10' en 30" actif/30" repos
 récup = 5'

2*15' en 40" actif/20" repos
 récup = 5'

Montées de Genoux



Montées de Genoux



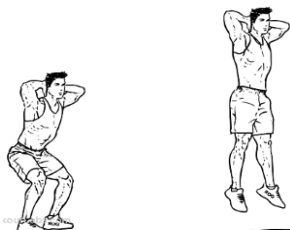
Montées de Genoux



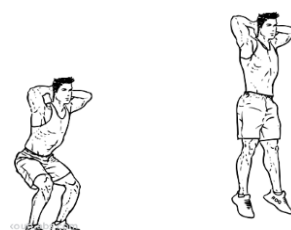
Pompes



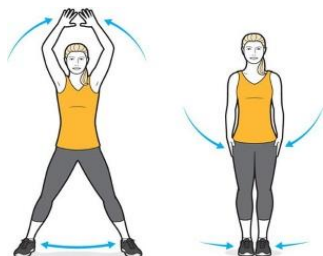
Squats jumps



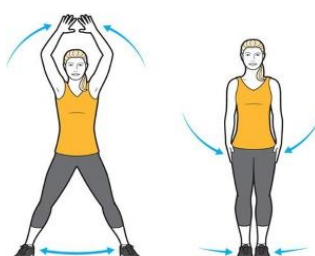
Squats jumps



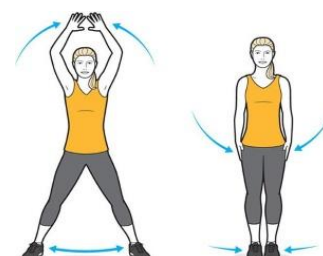
Jumping Jack



Jumping Jack



Jumping Jack



Squats



Squats



Burpees



Fentes sautées alternées













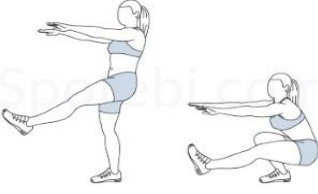



Fentes sautées alternées



Fentes sautées alternées



Séance 5 - Renforcement du Bas du corps

Niveau 1 (débutant)	Niveau 2 (intermédiaire)	Niveau 3 (Confirmé)
Echauffement : Déverrouillage articulaire + automassage + 45" Montée de Genoux + 45" talon fesse sur place Etirements passifs		
5 à 6 tours, récup = 2'	5 à 6 tours, récup = 1'30	5 à 6 tours, récup = 1'
<p>10 squats</p>  <p>10 Fentes par côté</p>  <p>10 extensions du mollet</p>  <p>20" chaise</p>  <p>10 squats avec rebond</p> 	<p>15 squats</p>  <p>10 Fentes alternées sautées</p>  <p>15 extensions du mollet</p>  <p>30" chaise</p>  <p>10 squats avec rebond</p> 	<p>6 pistols squats (3/côté)</p>  <p>10 Fentes latérales par côté</p>  <p>15 extensions du mollet</p>  <p>40" chaise</p>  <p>12 squats avec rebond</p> 