

Séance 1 – Renforcement du Haut du corps

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

Niveau 1 (Débutant)

Circuit 1

A faire 3 fois r=2'

10 Biceps curl



30'' Gainage face



20'' Air boxe



30'' Gainage dos



10 Dips



Repos 4'

Circuit 2

A faire 3 fois r=2'

10 Pompes



30'' Gainage côté droit



Niveau 2 (Intermédiaire)

Circuit 1

A faire 4 fois r=1'30

15 Biceps curl



45'' Gainage face



30'' Air boxe



45'' Gainage dos



15 Dips



Repos 3'

Circuit 2

A faire 4 fois r=1'30

15 Pompes



45'' Gainage côté droit



Niveau 3 (Confirmé)

Circuit 1

A faire 4 à 5 fois r=1'

15 Biceps curl



1'' Gainage face



40'' Air boxe



1' Gainage dos



15 Dips



Repos 2'

Circuit 2

A faire 4 à 5 fois r=1'

20 Pompes



1' Gainage côté droit



20'' Shoulder tap



30'' Gainage côté gauche



10 Pull over

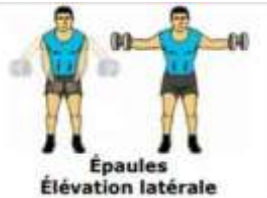


Repos 4'

Circuit 3

A faire 3 fois r=2'

10 Elévation latérale



10 Sit up



20'' Gainage commando



10 Russian twist



10 Développés militaire



30'' Shoulder tap



45'' Gainage côté gauche



15 Pull over

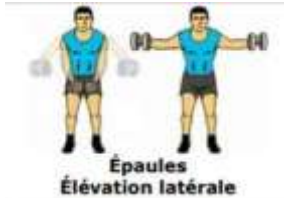


Repos 3'

Circuit 3

A faire 4 fois r=1'30

15 Elévation latérale



20 Sit up



30'' Gainage commando



20 Russian twist



15 Développés militaire



40'' Shoulder Tap



1' Gainage côté gauche



20 Pull over

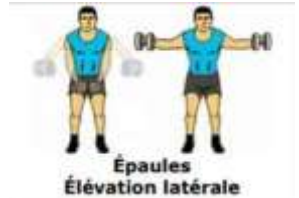


Repos 2'

Circuit 3

A faire 4 à 5 fois r=1'

20 Elévation latérale



30 Sit up



40'' Gainage commando



30 Russian twist



20

Développés militaire



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 : 5 min de course - 2 min de marche 5 min de course - 2 min de marche 5 min de course - 2 min de marche 5 min de course - 2 min de marche 5 min de course - 2 min de marche</p> <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 2 fois 5 minutes de 30/30. Le 30/30 correspond à maintenir une allure de course soutenue sur 30 secondes puis passé 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.</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 2 fois 6 minutes de 40/20. Le 40/20 correspond à maintenir une allure de course soutenue sur 40 secondes puis passé sur une allure très tranquille sur les 20 secondes suivantes et cela ainsi de suite. Une fois que vous avez fait 6 minutes, récupérez 2 minutes puis faites à nouveau 6 min de 40/20.</p>

Séance 3 - Renforcement full body

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

Niveau 1 (Débutant)

4 à 6 séries récup = 3 minutes

10 Biceps curl



20'' Gainage ventral



10 Fentes latérales (5/côté)



5 burpees



10 Donkey kicks (5/côté)



20'' Gainage dorsal



10 Développés militaire



Niveau 2 (Intermédiaire)

4 à 6 séries récup = 3 minutes

15 Biceps curl



30'' Gainage spiderman



20 Fentes latérales (10/côté)



7 burpees



20 Donkey kicks (10/côté)



30'' planche jack



15 Développés militaire



Niveau 3 (Confirmé)

4 à 6 séries récup = 3 minutes

20 Biceps curl



40'' Gainage spiderman



30 Fentes latérales (15/côté)



10 burpees



30 Donkey kicks (15/côté)



40'' planche jack



20 Développés militaire



Séance 4 – Abdominaux / Gainage

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

Niveau 1

Réalisez 5 tours, récupération = 1 min 30

30 sec de gainage ventral



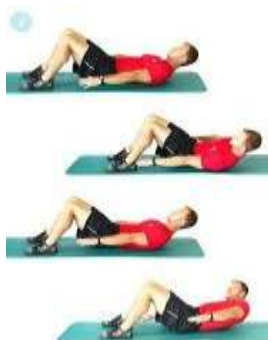
30 sec de Russian Twist



30 sec de gainage dorsal



30 sec de touché-talons



30 sec de gainage latéral côté droit avec oscillation



30 sec de planche jack



Niveau 2

Réalisez 5 tours, récupération = 1 min

45 sec de gainage ventral



30 sec de Core Crusher



45 sec de gainage dorsal



30 sec de reverse Toes touch



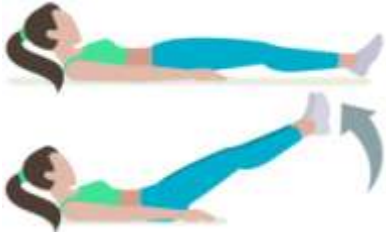
45 sec de gainage latéral avec oscillation côté gauche



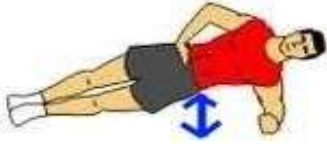
30 sec de Mountain Climber



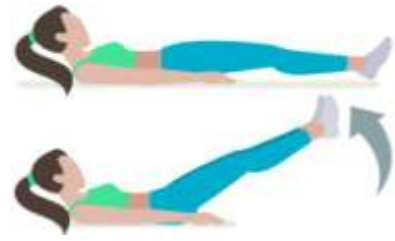
30 sec de relevés de jambes



30 sec de gainage latéral avec oscillation côté gauche



30 sec de relevés de jambes





















45 sec de gainage latéral avec oscillation côté droit



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>Faire chaque circuit en 30/15 pendant 15 minutes</p> <p>Circuit 1 :</p> <p>Course sur place</p>  <p>Shoulder tap</p>  <p>Squats</p>  <p>Gainage Face</p>  <p>Jumping jack</p>  <p style="color: red;">Récupération = 2'</p> <p>Circuit 2 :</p> <p>Boxe</p> 	<p>Faire chaque circuit en 30/15 pendant 15 minutes</p> <p>Circuit 1 :</p> <p>Talon fesse</p>  <p>Shoulder tap</p>  <p>Squats rebond</p>  <p>Commando</p>  <p>Jumping jack</p>  <p style="color: red;">Récupération = 2'</p> <p>Circuit 2 :</p> <p>Boxe</p> 	<p>Faire chaque circuit en 40/20 pendant 10 minutes</p> <p>Circuit 1 :</p> <p>Montées de genoux</p>  <p>Shoulder tap</p>  <p>Squat jump</p>  <p>Marche de l'ours</p>  <p>Jumping jack</p>  <p style="color: red;">Récupération = 2'</p> <p>Circuit 2 :</p> <p>Commando</p> 

Gainage dos



Tipping

https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entraîner_art60314.html

Commando



Pompes prise large



Gainage dos



Tipping

https://sport.gentside.com/musculation/tipping-position-et-astuces-tout-ce-qu-il-faut-savoir-pour-bien-s-entraîner_art60314.html

Pompes



Fentes alternées



Superman



Planche jack



Pompes



Fentes alternées



Récupération = 2'

Circuit 3 :

Boxe



Sit-up



Burpees



Relevés de jambe



Fentes alternées



Séance 6 – Renforcement Bas du Corps

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

Niveau 1 (Débutant)

Vous allez devoir réaliser au total 120 fentes (60/côtés).



Commencez par réaliser 10 fentes, (10/côtés) puis réalisez le circuit suivant et ajoutez 1 min 30 de récupération puis continuez sur les fentes. (Vous devez réaliser au total 6 tours).



15 extensions mollet

10 donkey kick / côté



10 fentes arrière croisée / côté



Niveau 2 (Intermédiaire)

Vous allez devoir réaliser au total 144 fentes (72/côtés).



Commencez par réaliser 12 fentes, (12/côtés) puis réalisez le circuit suivant et ajoutez 1 min 30 de récupération puis continuez sur les fentes. (Vous devez réaliser au total 6 tours).



15 extensions mollet

10 donkey kick / côté



10 fentes arrière croisée / côté



10 papillons /côté



Niveau 3 (Confirmé)

Vous allez devoir réaliser au total 168 fentes (84/côtés).



Commencez par réaliser 14 fentes, (14/côtés) puis réalisez le circuit suivant et ajoutez 1 min 30 de récupération puis continuez sur les fentes. (Vous devez réaliser au total 6 tours).



15 extensions mollet

15 donkey kick / côté



12 fentes arrière croisée /côté



15 papillons /côté

