5 séances de 30/40min par semaine

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEANCE 1 et 4** | 1. Échauffement Articulaire 2. Échauffement Musculaire 3. Échauffement Cardio 4. Abdos Crunch 5. Gainage de face 6. Abdos Oblique 7. Gainage Coté 8. Lombaires 9. Gainage Coté 10. Récupération/Hydratation 11. Pompes à genoux 12. Élastiques Papillon (dos droit) 13. Squat 14. Pompes jambes écartées 15. Élastiques Brasse (dos droit) 16. Chaise 17. Pompes Triceps 18. Élastiques Crawl (dos droit) 19. Jumping Jacks (≠ Coordinations) 20. Pompes Jambes surélevées 21. Élastiques Triceps 22. Fentes Avant 23. Pompes Classiques 24. Élastiques Biceps 25. Squat Sumo 26. Pompes 1 bras triceps/1 bras classique 27. Élastiques Deltoïdes (extension latérale du bras) 28. Fentes Latérale 29. Hydratation/Récupération 30. Etirements | 1. 2’ 2. 2’ 3. 2’ 4. 30/30 5. 30/30 6. 30/30 7. 30/30 8. 30/30 9. 2’ 10. 40/20 11. 40/20 12. 40/20 13. 40/20 14. 40/20 15. 40/20 16. 40/20 17. 40/20 18. 40/20 19. 40/20 20. 40/20 21. 40/20 22. 40/20 23. 40/20 24. 40/20 25. 40/20 26. 40/20 27. 40/20 28. 2’ 29. 10’ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEANCE 2 et 5** | 1. Échauffement Articulaire 2. Échauffement Musculaire 3. Échauffement Cardio 4. Abdos Crunch 5. Gainage de face 6. Abdos Oblique 7. Gainage côté 8. Lombaires 9. Gainage côté 10. Récupération/Hydratation 11. Rond de bras au dessus de la tête 12. Développé militaire à vide 13. Gainage Montée/Descente 14. Rond de bras à hauteur d’épaule sur les côtés 15. Développé couché à vide ou médecine ball ou élastique 16. Gainage Montée/Descente 5’’ statique en haut et en bas 17. Rond de bras à hauteur d’épaule devant 18. Pompes 19. Elastiques Papillon 20. Rond de bras au dessus de la tête 21. Pompes Triceps 22. Elastiques Crawl 23. Rond de bras à hauteur d’épaule sur les côtés 24. Pompes Latérales 25. Elastiques Brasse 26. Rond de bras à hauteur d’épaule devant 27. Pompes Explo 28. Elastiques Spé 29. Rond de bras au choix 30. Récupération/Hydratation 31. Etirements | 1. 2’ 2. 2’ 3. 2’ 4. 30/30 5. 30/30 6. 30/30 7. 30/30 8. 30/30 9. 30/30 10. 2’ 11. 40/20 12. 40/20 13. 40/20 14. 40/20 15. 40/20 16. 40/20 17. 40/20 18. 40/20 19. 40/20 20. 40/20 21. 40/20 22. 40/20 23. 40/20 24. 40/20 25. 40/20 26. 40/20 27. 40/20 28. 40/20 29. 40/20 30. 2’ 31. 10’ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SEANCE 3** | 1. Échauffement Articulaire 2. Échauffement Musculaire 3. Échauffement Cardio 4. Abdos Crunch 5. Gainage de face 6. Abdos Oblique 7. Gainage côté 8. Lombaires 9. Gainage côté 10. Récupération/Hydratation 11. Enchainement N° 1 UN MAX DE SERIES   Abdos Oblique x40  Lombaires x20  Abdos Soulevé de Bassin x40  Lombaires x20   1. Enchaînement n°2 UN MAX DE SERIES   Stepping x40  Extension Verticale Explosif x10  Stepping x40  Bond en avant x20   1. Enchainement n¨3 UN MAX DE SERIES   Gainage Montée/Descente x20  Montée de genoux x40  Gainage Montée/Descente x20  Talon/Fesses x40   1. Enchaînement n°4 UN MAX DE SERIES   Burpees x10  Abdos Crunch x40  Squat Sauté x20   1. Récupération/Hydratation 2. Étirements | 1. 2’ 2. 2’ 3. 2’ 4. 30/30 5. 30/30 6. 30/30 7. 30/30 8. 30/30 9. 30/30 10. 2’ 11. 2x(4’/1’) ou 8’/2’ 12. 2x(4’/1’) ou 8’/2’ 13. 2x(4’/1’) ou 8’/2’ 14. 2x(4’/1’) ou 8’/2’ 15. 2’ 16. 10’ |