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. Front Squat
12. Front Squat Statique 15 répétitions
13. Fentes Avant
14. Fentes Avant Statiques 15 répétitions
15. Squat Sumo
16. Squat Sumo Statiques 15 répétitions
17. Fentes Latérales Gauche/Droite
18. Fentes Latérales Statique Gauche/Droite 8 répétitions sur chaque
19. Extension Mollet
20. Extension Mollet Statique 15 répétitions
21. Squat Pistol\* (avec aide)
22. Squat Pistol\* Statique Gauche/Droite (avec aide) 7 répétitions sur chaque
23. Chaise 2 jambes
24. Chaise 1 jambe (20’’ sur chaque)
25. Saut à cloche pied
26. Saut groupé en avant (grenouille)
27. Corde à Sauter (ou stepping)
28. Montée/Descente Escalier
29. Saut Gainé explosif
30. Récupération/Hydratation
31. Etirements
* Squat Pistol = Squat sur une jambe
 | 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 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 x40Lombaires x20Abdos Soulevé de Bassin x40Lombaires x201. Enchaînement n°2 UN MAX DE SERIES

Stepping x40Extension Verticale Explosif x10Stepping x40Bond en avant x201. Enchainement n¨3 UN MAX DE SERIES

Gainage Montée/Descente x20Montée de genoux x40Gainage Montée/Descente x20Talon/Fesses x401. Enchaînement n°4 UN MAX DE SERIES

Burpees x10Abdos Crunch x40Squat Sauté x201. Récupération/Hydratation
2. 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. 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’
 |