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 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. 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’ |