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. Corde à sauter
12. Abdos Crunch
13. Burpees
14. Récupération
15. Jumping Jacks
16. Abdos Obliques
17. Pompes
18. Récupération
19. Squat Sauté + Fente Latérale
20. Gainage de Face
21. Triceps (sur banc)
22. Récupération
23. 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. 5’
12. 3’
13. 1’
14. 1’
15. 5’
16. 3’
17. 1’
18. 1’
19. 5’
20. 3’
21. 1’
22. 1’
23. 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. Elastiques Crawl
12. Chaise
13. Tractions
14. Elastiques Brasse
15. Squat Sumo statique
16. Triceps (sur banc)
17. Elastiques Papillon
18. Extension Pointe de Pieds
19. Pompes (pieds surélevés)
20. Elastiques Crawl
21. Fentes Latérales
22. Tractions Excentrique (Retenir la descente)
23. Elastiques Brasse
24. Squats
25. Triceps (sur banc)
26. Elastiques Papillon
27. Extension Pointe de Pieds
28. Pompes Triceps Excentrique (Retenir la descente)
29. Récupération/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. 2’
12. 1’
13. 10Rep
14. 2’
15. 1’
16. 10Rep
17. 2’
18. 1’
19. 10Rep
20. 2’
21. 1’
22. 10Rep
23. 2’
24. 1’
25. 10Rep
26. 2’
27. 1’
28. 10Rep
29. 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. Abdos X
12. Gainage 2 bras 1 Jambe
13. Parachutiste
14. Abdos Soulevé de Bassin
15. Gainage 1 Bras 2 Jambes
16. Superman
17. Abdos PorteFeuille
18. Gainage 2 Bras 1 Jambe
19. Battements sur le ventre
20. Abdos Sit Up (mouvement complet)
21. Gainage 1 Bras 2 Jambes
22. Parachutiste
23. Abdos Pingouin
24. Gainage Rotissoire (4 Faces)
25. Superman
26. Abdos Rameur
27. Gainage Montée/Descente (coudes/mains)
28. Battements sur le ventre
29. Récupération/Hydratation
30. 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. 2’
30. 10’
 |