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’ |