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 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. 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’
 |