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. 30/30 10. 2’ 11. 30/30 12. 50/10 13. 40/20 14. 30/30 15. 50/10 16. 40/20 17. 30/30 18. 50/10 19. 40/20 20. 30/30 21. 50/10 22. 40/20 23. 30/30 24. 50/10 25. 40/20 26. 30/30 27. 50/10 28. 40/20 29. 2’ 30. 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. Abdos Crunch 12. Parachutiste 13. Gainage Sur le Dos (sur les coudes) 14. Abdos Oblique (Vélo) 15. Superman 16. Gainage Côté 17. Abdos Semi-Portefeuille 18. Araignée 19. Gainage Face sur les coudes 20. Abdos Pingouin 21. Lombaires 22. Gainage Montée/Descente 23. Abdos Sit-up (mouvement complet) 24. Parachutiste 25. Gainage Face sur les bras 26. Abdos Portefeuille 27. Superman 28. Gainage Rôtissoire (4 positions : dorsale/côté gauche/ventral/côté droit 29. Hydratation/Récupération 30. 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. 50/10 12. 50/10 13. 50/10 14. 50/10 15. 50/10 16. 50/10 17. 50/10 18. 50/10 19. 50/10 20. 50/10 21. 50/10 22. 50/10 23. 50/10 24. 50/10 25. 50/10 26. 50/10 27. 50/10 28. 50/10 29. 2’ 30. 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. Montée de genoux 12. Talons Fesses 13. ½ Jumping Jacks (≠ coordinations) 14. Pas chassés (2 directions : 3 par côté) 15. Montée d’escalier (montée de genoux marche par marche) 16. ½ Jumping Jacks (≠ coordinations) 17. Bond en avant (coordination bras/jambes) 18. Montée d’escalier (course Foulée de 3 à 4 marches 19. Jumping Jacks (≠ coordinations) 20. Montée sur banc (1 jambe à la fois, lentement) 21. Corde à sauter 22. Jumping jack (≠ coordinations) 23. Burpees 24. Tipping 25. Corde à sauter 26. Jumping Jacks (≠ coordination) 27. Montée de genoux 28. Talons/Fesses 29. Récupération/Hydratation 30. 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. 50/10 12. 50/10 13. 50/10 14. 50/10 15. 50/10 16. 50/10 17. 50/10 18. 50/10 19. 50/10 20. 50/10 21. 50/10 22. 50/10 23. 50/10 24. 50/10 25. 50/10 26. 50/10 27. 50/10 28. 50/10 29. 2’ 30. 10’ |