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’
 |