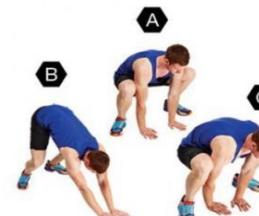


SEANCE 1 (Abdos + jambes)

| | Exercices | Durée / Répétitions | Repos | Consignes supplémentaires |
|----|--------------------------------|---------------------|-------|---|
| | Echauffement | 5' à 10' | / | Articulations / Muscles |
| 1 | Wall Squat + Wall Slide | 4 x 45" | 15" | Dos droit, les bras glissent contre le mur. On reste en chaise (90°) |
| 2 | Frog Lunges | 4 x 40" | 20" | Petites expi régulières, montée du cardio. |
| 3 | Sumo Side Bents | 4 x 45" | 15" | Largeur pieds > largeur épaules, pieds à "10h10". Expi sur le redressement. |
| 4 | Hollow Hold | 4 x 40" | 20" | Le bas du dos touche par terre. |
| 5 | Sumo Squat to Side Crunch | 4 x 45" | 15" | On imagine qu'on est un sumo, on appuie fort avec le pied sur la descente ;) |
| 6 | High Knees | 4 x 45" | 15" | De + en + vite à chaque 45". Les genoux montent au niveau du bassin. |
| 7 | Walking High Kicks | 4 x 45" | 15" | Le dos reste droit, c'est la jambe qui doit monter. S'imaginer comme un soldat en défilé :) |
| 8 | Goddess Pose | 4 x 45" | 15" | Le dos reste droit, les pieds le plus proche possible du "9h15". |
| 9 | Duck Walk | 4 x 45" | 15" | On est le plus proche possible du sol. |
| 10 | Frog Jumps | 4 x 45" | 15" | On pousse fort sur les jambes pour sauter haut! Expi à chaque saut. |
| 11 | Star Plank | 4 x 40" | 20" | On éloigne progressivement les mains et les pieds . |
| 12 | L-Sit | 4 x 30" à 40" | 20" | Le dos reste droit. On contracte les abdos à fond pour tenir. |
| | Etirements et Assouplissements | 10' à 15' | / | 20" à 30" pour chaque étirement |



1



10



3



5



7



9



4



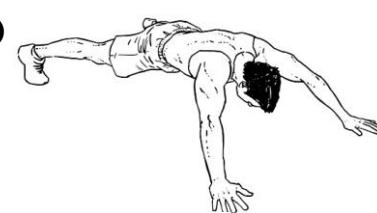
6



8



11



12



SEANCE 2 (yoga + bras)

| | Exercices | Durée / Répétitions | Repos | Consignes supplémentaires |
|----|--------------------------------|---------------------|-------|---|
| | Echauffement | 5' à 10' | / | Articulations / Muscles |
| 1 | Tree Pose | 4 x 45" | 15" | Pied sur genou opposé. Maintien de l'équilibre. |
| 2 | Push-ups | 4 x 10 | 30" | Le + lentement possible mais sans craquer. |
| 3 | Warrior Pose I | 4 x 45" | 15" | Jambe arrière tendue dans l'axe, bras tendus au dessus de la tête. Respiration longue et profonde. |
| 4 | Triceps extensions | 4 x 45" | 15" | Avec bouteilles d'eau ou + lourd. |
| 5 | Warrior Pose II | 4 x 45" | 15" | Pieds pas dans le même axe. Le genou avant ne dépasse pas le pied. |
| 6 | Scorpion Push-ups | 4 x 16 | 30" | Regardez la vidéo ! La jambe est emmenée pliée côté opposé AVANT de descendre. |
| 7 | Warrior Pose III | 4 x 45" | 15" | Les jambes sont tendues. Maintien de l'équilibre. |
| 8 | Crunch Claps | 4 x 45" | 15" | On alterne la jambe à chaque fois. |
| 9 | Triangle Pose | 4 x 45" | 15" | Les jambes et bras restent tendus. Changement de côté à chaque fois |
| 10 | Around the World Push-ups | 4 x 10 | 30" | On descend au milieu puis un grand cercle avec le corps avant de remonter au milieu = 1 rep. Maintien gainage |
| 11 | Boat Pose | 4 x 40" | 20" | On doit former un V. Pas d'affaissement du haut du corps, rester gainé. |
| 12 | Hollow Body Push-ups | 4 x 15 | 30" | Push-ups classiques mais en gardant le dos le + arrondi possible et descente vers l'avant. |
| | Etirements et Assouplissements | 10' à 15' | / | 20" à 30" pour chaque étirement |



3



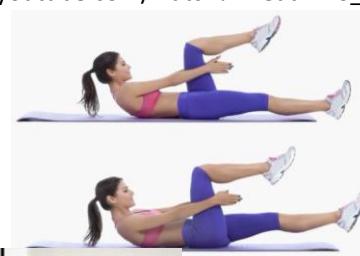
5



6



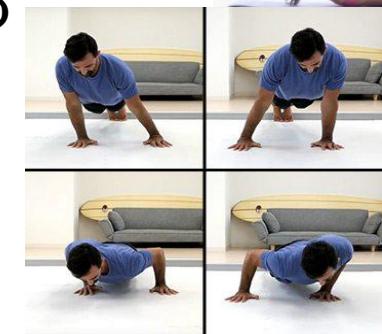
8



9

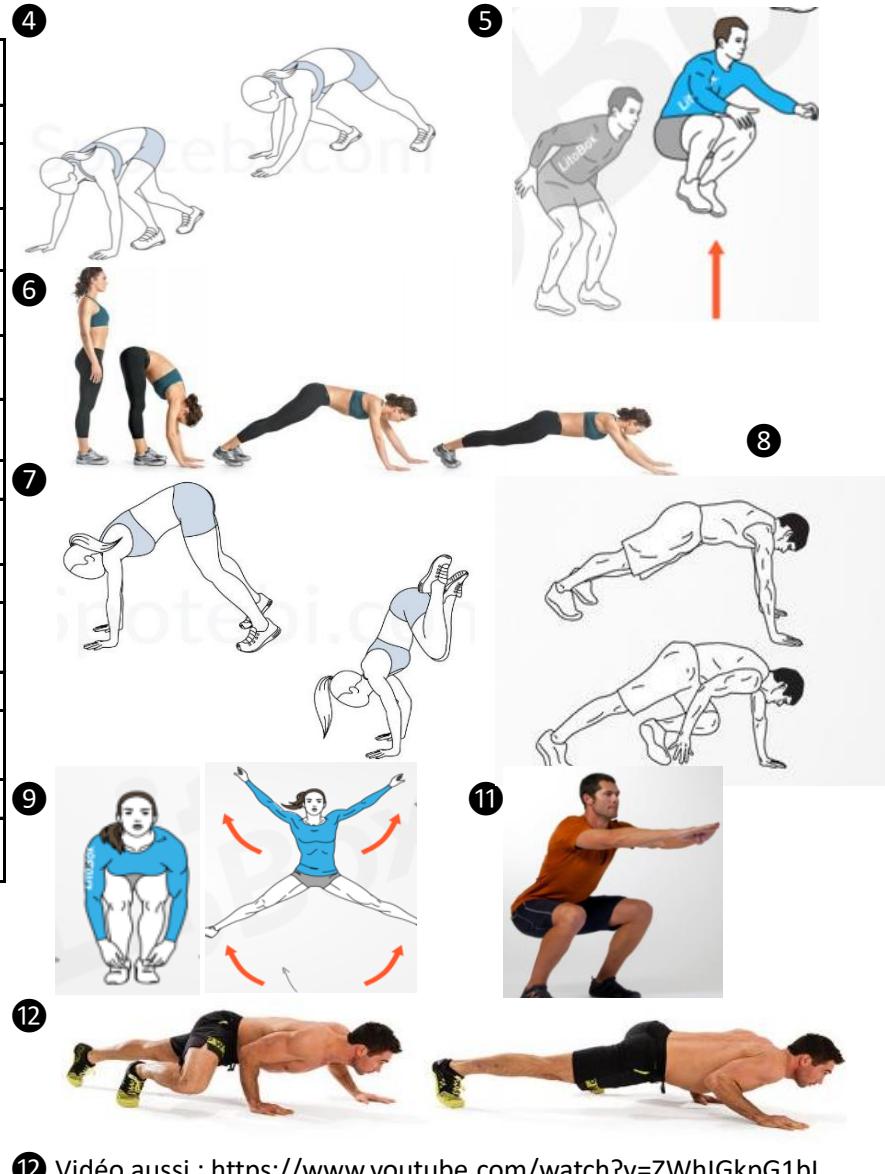
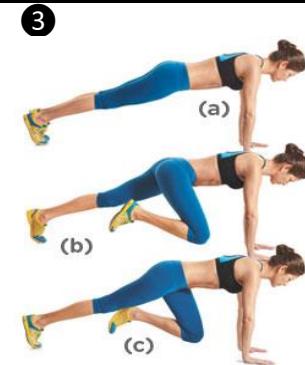
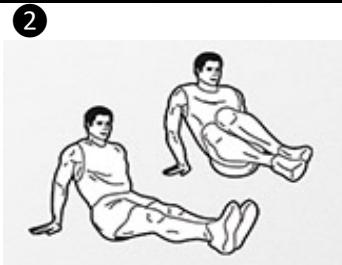


10



SEANCE 3 (cardio)

| | Exercices | Durée / Répétitions | Repos | Consignes supplémentaires |
|----|--------------------------------|---------------------|-------|--|
| | Echauffement | 5' à 10' | / | Articulations / Muscles |
| 1 | Foot Fire + High Knees | 4 x 40" | 20" | 15" Foot Fire + 5" High Knees Vmax. |
| 2 | Knee-in Twists | 4 x 45" | 15" | On alterne chaque côté. On retend les jambes à chaque fois |
| 3 | Mountain Climbers | 4 x 40" | 20" | Pas besoin de ramener le genou jusqu'au buste. On alterne vite. |
| 4 | Bear Walk | 4 x 45" | 15" | Le + lentement possible en prenant conscience des muscles qui travaillent. |
| 5 | Tuck Jumps | 4 x 40" | 20" | 3 x 45" avec tuck jump + rebond et 45" qu'en tuck jump. |
| 6 | Inchworm | 4 x 45" | 15" | C'est comme le I mais sans roulette ;) |
| 7 | Double Donkey Kicks | 4 x 40" | 20" | On donne des ruades comme un âne :) Actions des 2 jambes en même temps. |
| 8 | Climber Taps | 4 x 45" | 15" | Mains et pieds opposés à chaque fois. |
| 9 | Star Jumps | 4 x 45" | 15" | Commencer groupé au sol pour ouvrir au max en l'air. |
| 10 | KickBoxing | 4 x 40" | 20" | Faites vous plaisir (kicks, punch,etc..) |
| 11 | Squat Pulses | 4 x 45" | 15" | Position basse de squat et petits mouvements rapides de haut en bas. |
| 12 | Crocodile Walk | 4 x 40" | 30" | ;) Genou sur le côté avant de descendre. |
| | Etirements et Assouplissements | 10' à 15' | / | 20" à 30" pour chaque étirement |



12 Vidéo aussi : <https://www.youtube.com/watch?v=ZWhIGkpG1bl>

SEANCE 4

| | Exercices | Durée / Répétitions | Repos | Consignes supplémentaires |
|----|--------------------------------|---------------------|-------|---|
| | Echauffement | 5' à 10' | / | Articulations / Muscles |
| 1 | Groinners | 4 x 45" | 15" | Bien ramener le pied au niveau de la main. |
| 2 | Squat Jacks | 4 x 40" | 20" | Dos droit, descendre jusqu'aux genoux |
| 3 | 1 Leg Glute Bridge | 4 x 45" | 15" | La jambe qui ne travaille pas reste tendue. |
| 4 | Bunny Hops | 4 x 45" | 15" | Accroupi avec les mains derrière la tête, je saute en avant pieds joints. |
| 5 | Push-up Jacks | 4 x 10 à 15 | 30" | Expi régulière, maintien du gainage. |
| 6 | Crab Walk | 4 x 45" | 15" | Garder le bassin haut . |
| 7 | Knee to Elbow | 4 x 45" | 15" | Expiration à chaque montée de genoux. On travaille toute la ceinture abdominale. |
| 8 | Dead Bug | 4 x 45" | 15" | Bras et jambe opposé à chaque fois. Expi quand on ramène. |
| 9 | Fire Hydrant | 4 x 45" | 15" | Maintien du gainage lors de la rotation. |
| 10 | Frog Lunges | 4 x 40" | 20" | Petite montée de cardio avant de finir ;) |
| 11 | High Reverse Plank | 4 x 45" | 15" | Corps gainé avec épaules au dessus des mains |
| 12 | Jumping Spider | 4 x max | 30" | On reste bras et jambes écartés et on avance en sautant. |
| | Etirements et Assouplissements | 10' à 15' | / | 20" à 30" pour chaque étirement |

