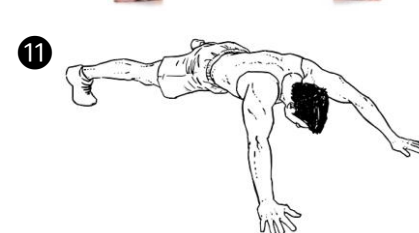
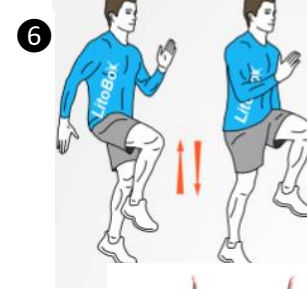
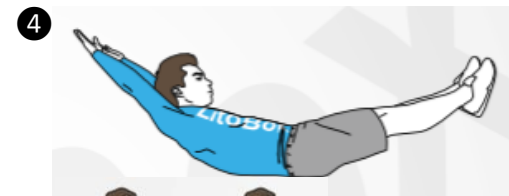
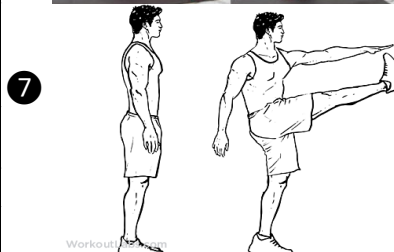
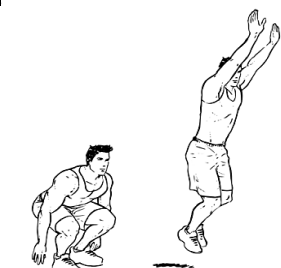
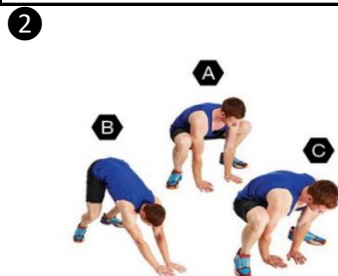


# SEANCE 1 ( Abdos + jambes)

|    | 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. <b>On reste en chaise (90°)</b>                 |
| 2  | Frog Lunges                    | 4 x 40"             | 20"   | Petites expi régulière, 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 chque 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   |



## 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"   | <b>Le + lentement possible</b> 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"   | <b>Regardez la vidéo !</b> 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 <b>restent tendus</b> .<br>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 <b>V</b> . Pas d'affaissement du haut du corps, <b>rester gainé</b> .                       |
| 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   |

1



2



4



11



3



5



6 Pas de photos mais une vidéo : [https://www.youtube.com/watch?v=I8adffK0\\_AM](https://www.youtube.com/watch?v=I8adffK0_AM)

7



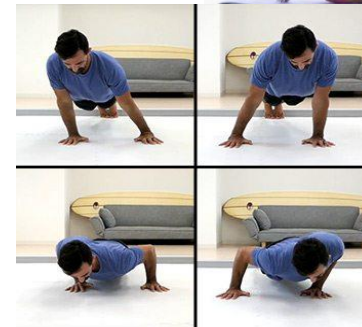
8



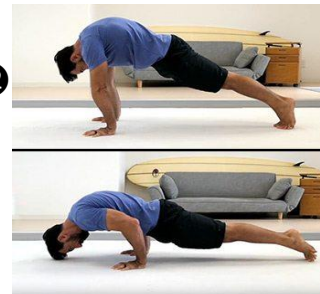
9



10

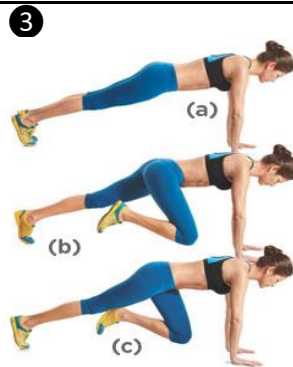
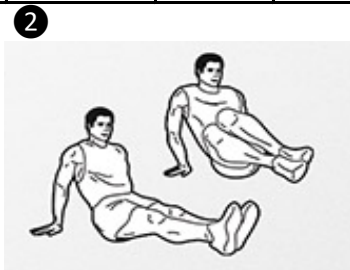
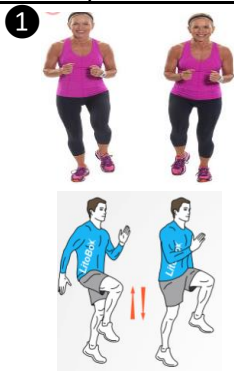


12



### SEANCE 3 ( cardio)

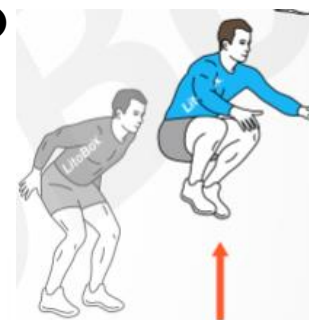
|    | Exercices                      | Durée / Répétitions | Repos | Consignes supplémentaires   |
|----|--------------------------------|---------------------|-------|---|
|    | Echauffement                   | 5' à 10'            | /     | Articulations / Muscles   |
| 1  | Foot Fire + High Knees         | 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 + <b>lentement possible</b> 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 1 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 <b>rapides</b> 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   |



4



5

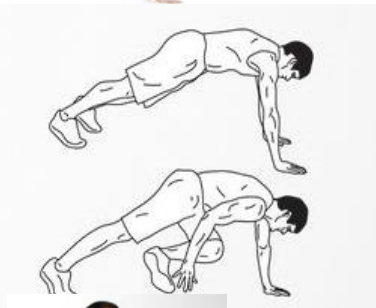
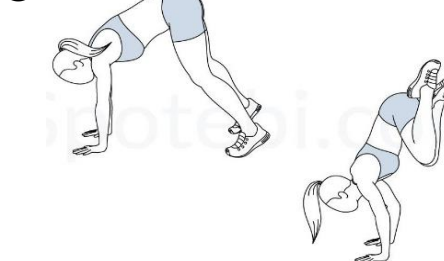


6

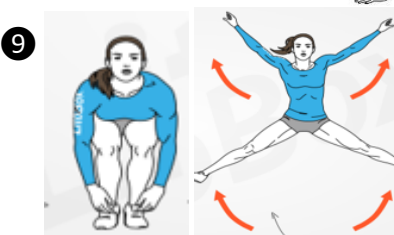


8

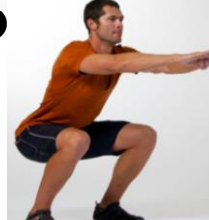
7



9



11



12



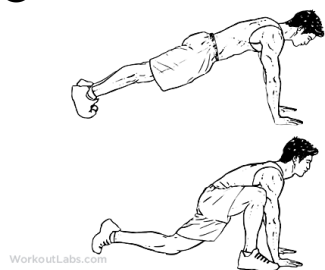
12 Vidéo aussi : <https://www.youtube.com/watch?v=ZWhIGkpG1bl>



# SEANCE 4

|    | Exercices                      | Durée / Répétitions | Repos | Consignes supplémentaires   |
|----|--------------------------------|---------------------|-------|---|
|    | Echauffement                   | 5' à 10'            | /     | Articulations / Muscles   |
| 1  | Groiners                       | 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 <b>bassin haut</b> .  |
| 7  | Knee to Elbow                  | 4 x 45"             | 15"   | Expiration à chaque montée de genoux. On travaille <b>toute</b> 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   |

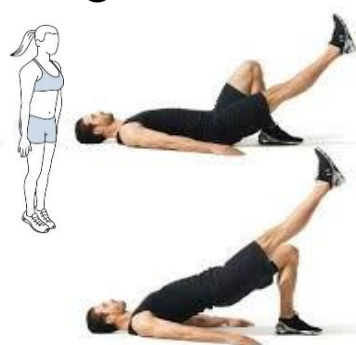
1



2



3



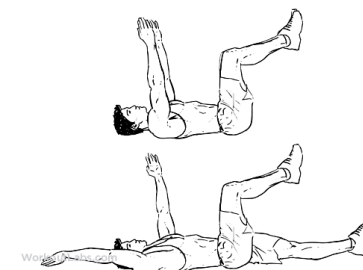
5



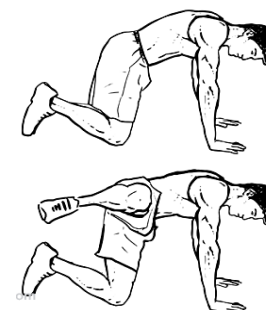
6



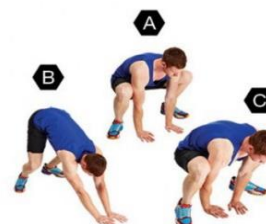
8



9



10



11



12

