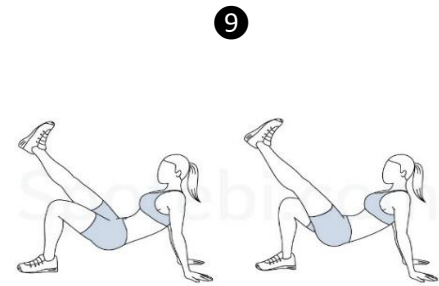
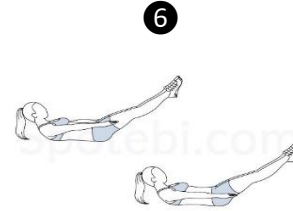
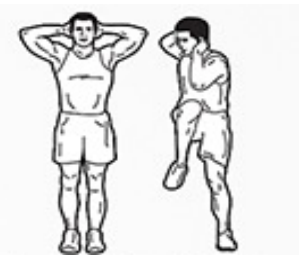


SEANCE 1 (difficulté 🌀🌀)

	Exercices	Durée / Répétitions	Repos	Consignes supplémentaires
	Echauffement	Au moins 10'	/	Articulations / Muscles
1	Knee to Elbow	4 x 45"	15"	2x qu'un seul côté / 2x l'autre
2	Wall Slide	4 x 45"	15"	Les coudes peuvent descendre légèrement en dessous des épaules.
3	Predator Jacks	4 x 40"	20"	Nouvel exo ;) Le cardio va monter
4	Dolphin Push up	4 x (20 +20")	30"	20 en dynamique enchaîné sur 20" statique pos° haute
5	T Press	4 x 30	20"	Bien souffler sur chaque montée de buste
6	Pilates 100	4 x 50	20"	Nouvel exo ;) 1 rep= mouvement des bras de bas en haut, les jambes ne descendent pas.
7	Crab Walk	2x(40" +20")	30"	40" en se déplaçant puis 20" sur place, 2x avant/arrière et 2x en latéral
8	Breakdance	4 x 50"	20"	Maintien gainage et équilibre
9	Crab Kicks	4 x 30	20"	3x en faisant une jambe puis l'autre, 1x en alternant les jambes (pas de passage avec les 2 jambes au sol)
10	Inchworm	4 x 1'	30"	Je bloque 3" en pos° basse avant de revenir
	Etirements et Assouplissements	10' à 15'	/	Au moins 30" pour chaque. Vous devez sentir l'étirement du muscle mais sans douleur .



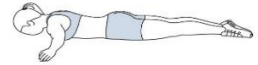
1



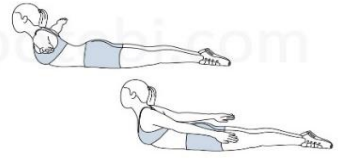
3



5



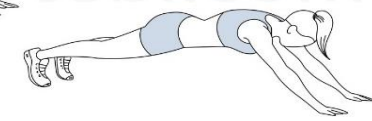
4



10

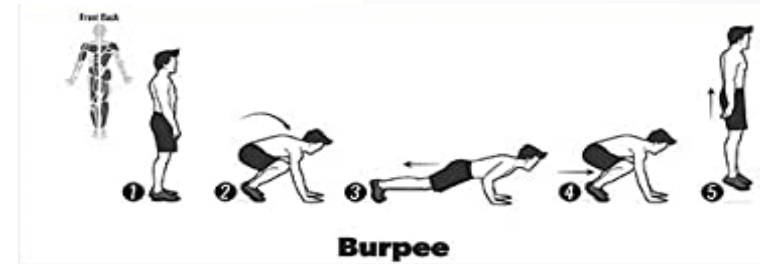
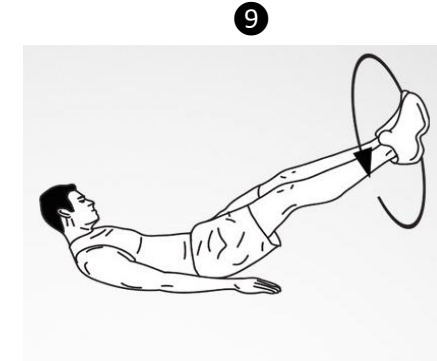
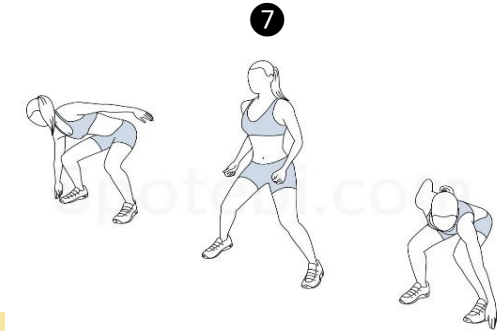
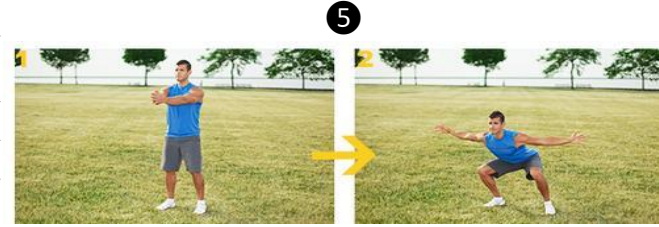


2



SEANCE 2 (difficulté 🌀🌀🌀)

	Exercices	Durée / Répétitions	Repos	Consignes supplémentaires
	Echauffement	Au moins 10'	/	Articulations / Muscles
1	Hindu Squat	4 x 20	20"	On balance les bras à chaque squat.
2	Duck Walk	4 x 45"	15"	On bosse aussi les épaules avec les mains derrière la tête ;) Attention de pas tomber
3	T Push up	4 x 20	20	Maintien 5" en gainage latéral à chaque pompe
4	Boxer Squat Punch	4 x 50"	20"	Entre chaque crochet, faire un squat. L'exo doit être assez rapide.
5	Predator Jacks	4 x 45"	15"	Comme en séance 1
6	Dolphin Pose	4 x 50"	20"	Les fesses sont le + haut possibles, les jambes restent tendues.
7	Side Shuffle	4 x 45"	15"	3 pas à droite et je viens toucher le talon droit avec la main droite / idem à gauche
8	3 Legged Downward Dog Pose	4 x 45"	15"	Bras et jambes tendus, respiration ample et profonde
9	Raised Leg Circles	4 x 1'	30"	A chaque fois 30" petits cercles et 30" les + grands possibles.
10	Burpees	4 x 20	1'	2x20 sans saut extension et 2x 20 avec. Beaucoup de récup donc on tient jusqu'au bout !
	Etirements et Assouplissements	10' à 15'	/	Au moins 30" pour chaque. Vous devez sentir l'étirement du muscle mais sans douleur .



1

3

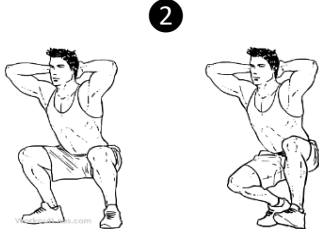
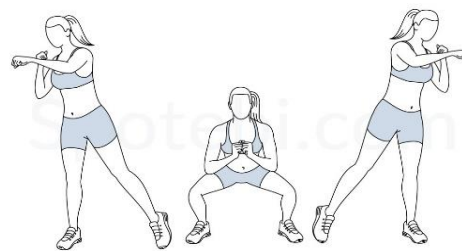
4

6

7

8

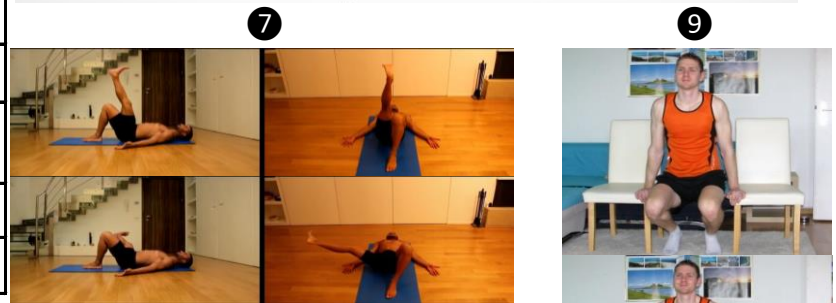
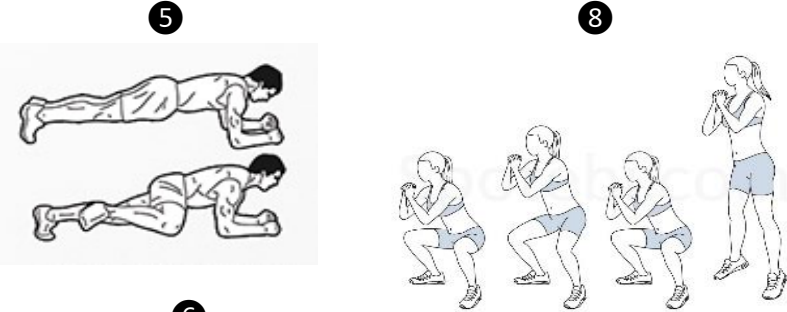
9



2

SEANCE 3 (difficulté 🌀🌀🌀🌀)

	Exercices	Durée / Répétitions	Repos	Consignes supplémentaires
	Echauffement	Au moins 10'	/	Articulations / Muscles
1	Skier Jacks	4 x 45"	15"	J.Jacks mais d'avant en arrière, ça faisait longtemps
2	Cobra Pose	4 x 45"	15"	Bras tendus et mains légèrement en avant
3	Side Plank Crunch	4 x 30	30"	Maintien du gainage, pas d'affaissement du bassin
4	Cross Triceps Extensions	4 x 10	30"	Pos° Gainage avec mains croisées, on descend les 2 coudes au sol le + doucement possible.
5	Spiderman Plank	4 x 45"	15"	On amène le genou sur le côté avec la jambe parallèle au sol
6	Diver Push up	4 x 20	30"	On remonte d'un bloc à chaque fois (maintien gainage)
7	Inverted Inner Thigh Opener	4 x 1'	20"	Jambe tendue, je descend la jambe doucement sur le côté pour la ramener ensuite en haut
8	Pulse Squat Jump	4 x 15	30"	2x15 avec 2 mini squat avant chaque saut, 2x15 avec 4 mini squat avant chaque saut
9	Tuck Hold	4 x 30"	30"	Avec 2 chaises, en appui sur les mains. 3x jambes pliées et essai jambes tendues devant sur la dernière fois
10	Mule Kicks	4 x 20	30"	Exo d'explosivité pour bien finir. On commence groupé pour ouvrir les jambes en l'air.
	Etirements et Assouplissements	10' à 15'	/	Au moins 30" pour chaque. Vous devez sentir l'étirement du muscle mais sans douleur .



1



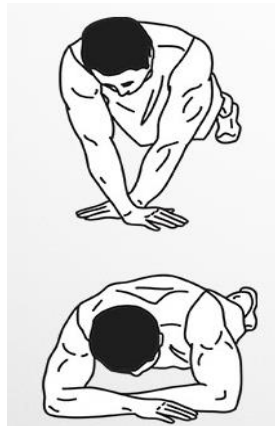
2



3



4



10



SEANCE 4 (difficulté 🌀🌀🌀)

	Exercices	Durée / Répétitions	Repos	Consignes supplémentaires
	Echauffement	Au moins 10'	/	Articulations / Muscles
1	Mountain Pose	4 x 50"	10"	La posture la plus simple ;) Debout, on se grandit avec paumes vers l'avant et dos droit.
2	Upward Facing Dog Pose	4 x 45"	15"	Mains pile en dessous des épaules, le bassin ne touche pas le sol (ni les jambes)
3	Cossack Squat	4 x 20	20"	Largeur pieds > largeur épaules, je descend en squat sur le côté. En pos° basse j'ai une jambe tendue
4	Plyo Push up	4 x 15	30 à 45"	Avous de gérer la hauteur du décollement pour pouvoir tenir les 15 ;)
5	Crow Pose	8 x MAX	20"	Grosse gestion de l'équilibre. Les coudes ne sont pas écartés + large que les épaules, bras pliés. On vient placer les genoux à côté des coudes.
6	Frog Jump	4 x 20	30 à 45"	Retour en pos° accroupi à chaque fois, on tient les 20 même si c'est dur
7	Four Limbed Staff Pose	4 x 45"	15"	Corps gainé, coudes collés contre le corps et angle droit bras/avant-bras
8	Star Jump	4 x 20"	45" à 1'	On ouvre au max à chaque saut.
9	Pilates 100	2 x 100	45"	On tient mentalement et on se trompe pas dans le compte :) expis régulières pour tenir.
10	Reverse Warrior Pose	4 x 50"	20"	On débute comme un Warrior II (bras tendus niveau épaules), puis je lève la main avant vers le haut et je fais glisser la main arrière le long de la cuisse arrière.
	Etirements et Assouplissements	10' à 15'	/	Au moins 30" pour chaque. Vous devez sentir l'étirement du muscle mais sans douleur .

