



LES EXERCICES



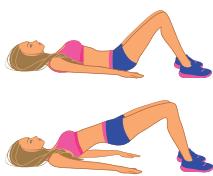
SEMAINE
1

LUNDI

ABDOS & CUISSES

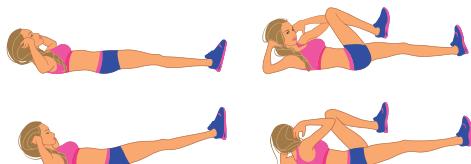
Chaque réussite commence par la décision ... d'essayer!

BRIDGE



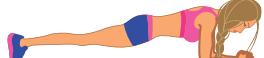
20 LENTES
20 RAPIDES

AB BIKES*



20 REPS

PLANCHE



3 REPS / 20 SEC
(20SEC REPOS ENTRE)

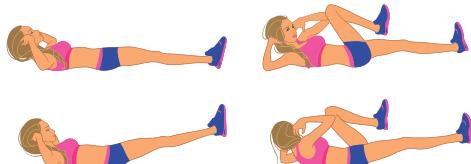
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

SIT UPS



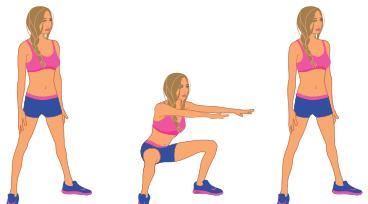
20 REPS

AB BIKES*



20 REPS

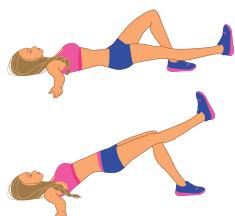
SUMO SQUAT



20 REPS

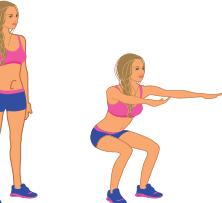
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

SINGLE LEG HIP RAISE



20 REPS PAR JAMBE

SQUAT



40 REPS

PLANCHE



6 REPS / 20 SEC
(20SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

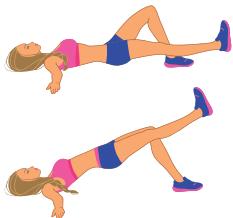
* Prenez votre temps et faites le mouvement sans élan. Ce sont les abdos qui font tout le travail, pas la nuque ni le haut du dos !

SEMAINE
1

MERCREDI

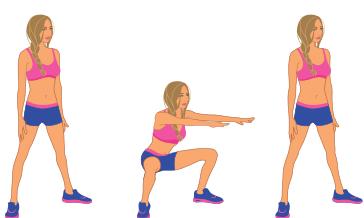
BRAS & FESSIERS

SINGLE LEG HIP RAISE



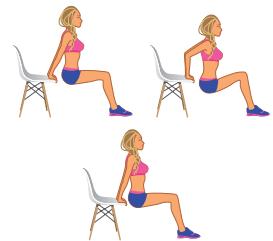
15 REPS PAR JAMBE

SUMO SQUAT



30 REPS

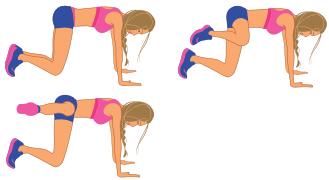
TRICEPS DIPS



15 REPS

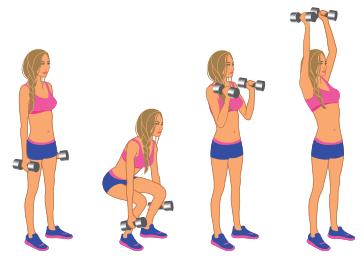
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

DONKEY SIDE KICK



10 REPS LENTES
10 REPS RAPIDES

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



20 REPS / HALTÈRES 2KG

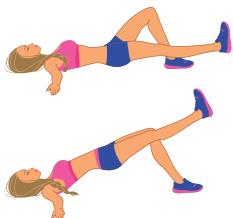
CURL



30 REPS
HALTÈRES 2KG

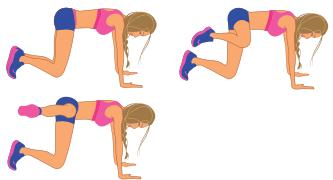
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

SINGE LEG HIP RAISE



30 REPS PAR JAMBE

DONKEY SIDE KICK



20 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

STANDING BUTTERFLY



40 REPS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE
1

VENDREDI

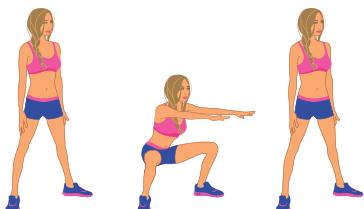
TOTAL CORPS

DONKEY KICK



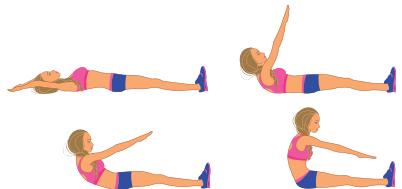
10 REPS LENTES
10 REPS JAMBES TENDUES

SUMO SQUAT



30 REPS

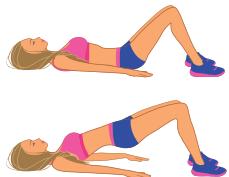
STRAIGHT LEG SITS UP



10 REPS

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

BRIDGE



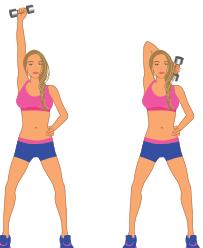
40 REPS LENTES
40 REPS RAPIDES

MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP*



20 REPS / ALTERNER
LES JAMBES

ARMS EXTENSION



25 REPS PAR BRAS

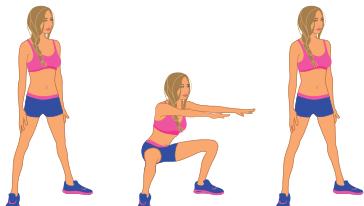
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

DONKEY SIDE KICK



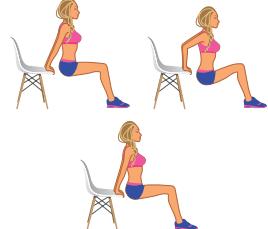
25 REPS PAR JAMBE

SUMO SQUAT



40 REPS

TRICEPS DIPS



20 REPS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

* Assurez-vous que les hanches ne tournent pas sur les côtés ! Tout le travaille réside dans le maintien des hanches parallèles au sol !

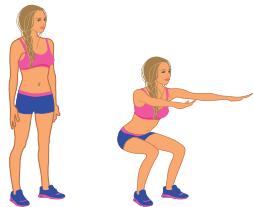
SEMAINE
2

LUNDI

ABDOS & CUISSES

C'est dans l'inconfort qu'on grandit.. continuez!

SQUAT



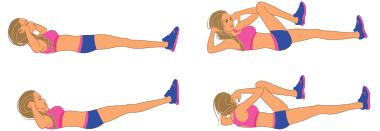
15 REPS

MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP*



2X10 REPS
ALTERNER LES JAMBES

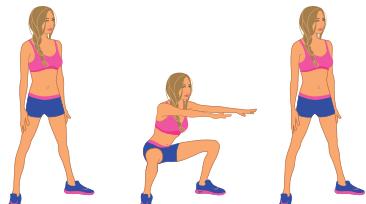
AB BIKES*



25 REPS

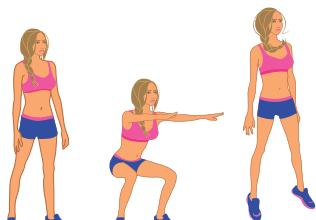
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

SUMO SQUAT



15 REPS

JUMP SQUAT



2X8 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

SIT UP AND TWIST



15 REPS DE CHAQUE CÔTÉ

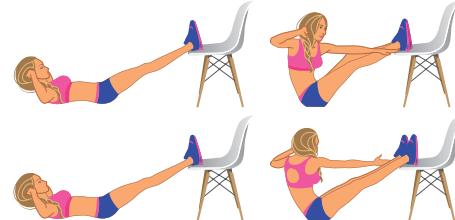
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

JUMP LUNGES



2X10 SAUTS
5 DE CHAQUE CÔTÉ

RAISED LEG SIT UP AND TWIST



30 REPS DE CHAQUE CÔTÉ

COMMANDO*



3X30 SEC
(30SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

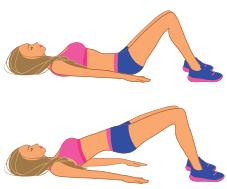
*Faites l'exercice sur les genoux si vous ne tenez pas sur les pieds.

SEMAINE
2

MERCREDI

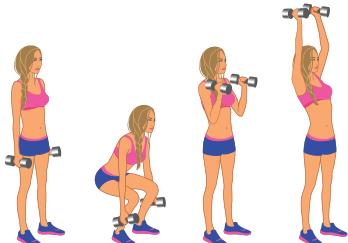
BRAS & FESSIERS

BRIDGE



30 REPS LENTES
10 REPS RAPIDES

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



2X8 REPS / HALTÈRES 2KG

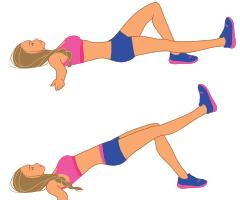
ARMS EXTENSION



10 REPS PAR BRAS
HALTÈRE 2KG

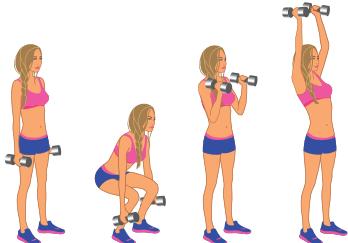
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

SINGLE LEG HIP RAISE



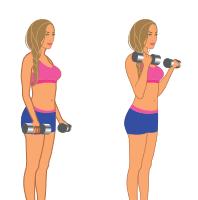
20 REPS LENTES
10 REPS RAPIDES

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



2X8 REPS / HALTÈRES 2KG

CURL



30 REPS
HALTÈRE 2KG

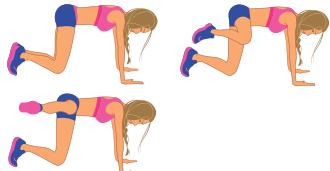
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

DONKEY KICK



30 REPS PAR JAMBE

DONKEY SIDE KICK



12 REPS PAR JAMBE

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



2X8 REPS / HALTÈRES 2KG

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE
2

VENDREDI TOTAL CORPS

CORDE À SAUTER



5X30 SECONDES
(30SEC REPOS ENTRE)

SIT UPS



20 REPS

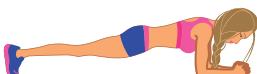
JUMP LUNGES



10 REPS

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

PLANCHE



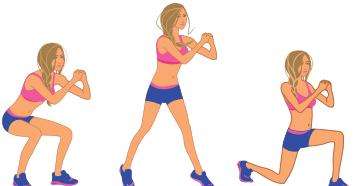
4X30 SEC
(30SEC REPOS ENTRE)

SIT UP & TWIST



2X20 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

X-HOPS



10 REPS

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

COMMANDO*



2X6REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

STANDING BUTTERFLY



30 REPS / HALTÈRES 2KG

X-HOPS



2X6REPS
(1MN REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

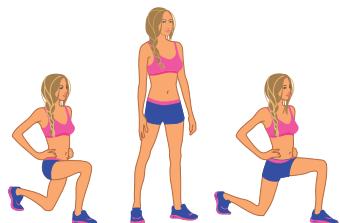
* Assurez-vous que les hanches ne tournent pas sur les côtés ! Tout le travaille réside dans le maintien des hanches parallèles au sol !

SEMAINE
3&5

LUNDI ABDOS & CUISSES

Pensées positives, résultats positifs ! Bon lundi !

ALTERNATE LUNGES



20 REPS SANS SAUTER

SIT UPS



40 REPS

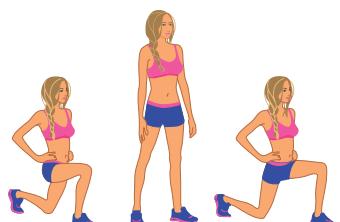
SIT UP & TWIST



30 REPS

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

ALTERNATE LUNGES



20 REPS SANS SAUTER

TOE TOUCHES



15 REPS

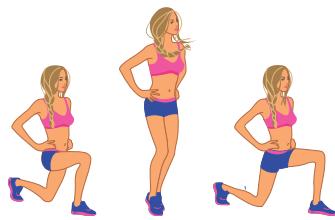
STRAIGHT LEG JACKNIFES



10 REPS

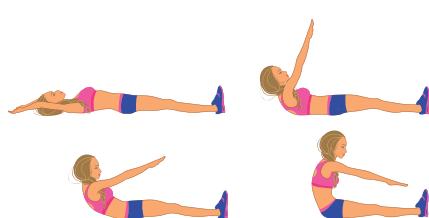
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

JUMP LUNGES



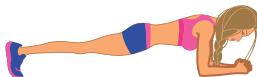
2X10 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

STRAIGHT LEG SIT UP



20 REPS

PLANCHE



3X45 SEC
JAMBES TENDUES

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE
3&5

MERCREDI

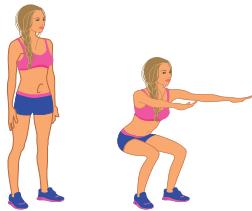
BRAS & FESSIERS

DONKEY KICK



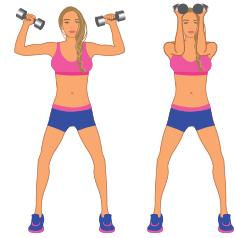
20 LENTES / 30 RAPIDES

SQUAT



35 REPS

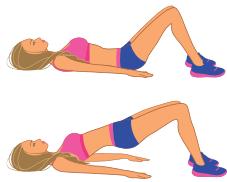
STANDING BUTTERFLY



40 REPS / HALTÈRES 2KG

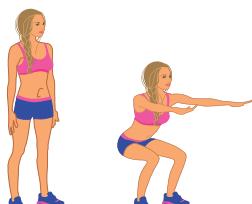
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

BRIDGE



30 LENTES / 10 RAPIDES

SQUAT



35 REPS

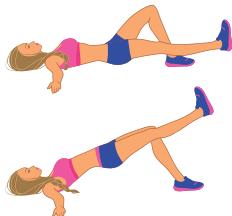
CURL



50 REPS / HALTÈRES 2KG

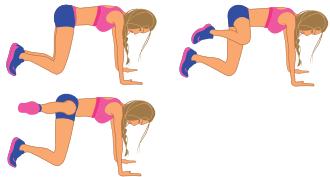
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

SINGE LEG HIP RAISE



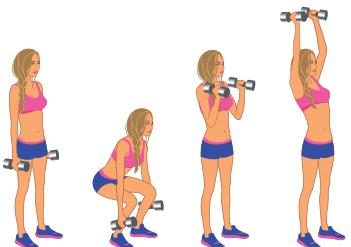
35 REPS PAR JAMBE

DONKEY SIDE KICK



20 REPS PAR JAMBE

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



25 REPS / HALTÈRES 2KG

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE
3&5

VENDREDI

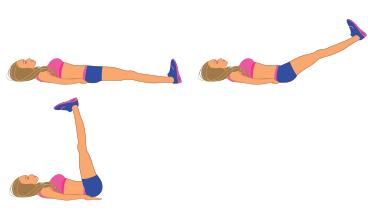
TOTAL CORPS

CORDE À SAUTER



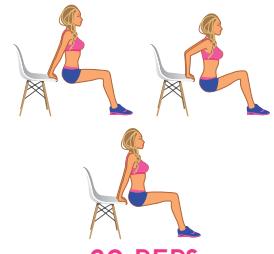
3X1 MINUTE
(30SEC REPOS ENTRE)

STRAIGHT LEG RAISES



10 REPS

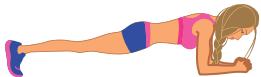
TRICEPS DIPS



20 REPS

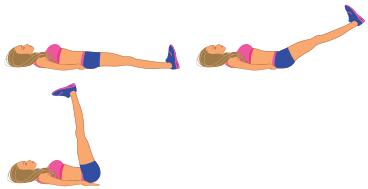
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

PLANCHE



2X1 MINUTE
(30SEC REPOS ENTRE)

STRAIGHT LEG RAISES



10 REPS

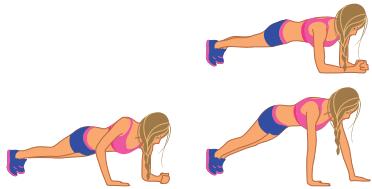
SUMO SQUAT



30 REPS

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

COMMANDO



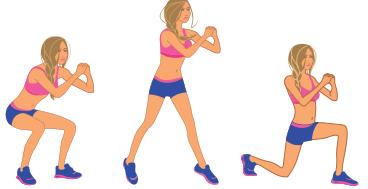
15 REPS

MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



2X6 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

X-HOPS



2X15 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

* Assurez-vous que les hanches ne tournent pas sur les côtés ! Tout le travaille réside dans le maintien des hanches parallèles au sol !

SEMAINE
4&6

LUNDI

ABDOS & CUISSES

Les deux secrets du succès : 1. Commencez 2. Finir

SIT UPS



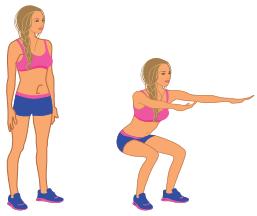
40 REPS

CORDE À SAUTER



3X1 MINUTE
(30SEC REPOS ENTRE)

SQUAT*



2X30 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

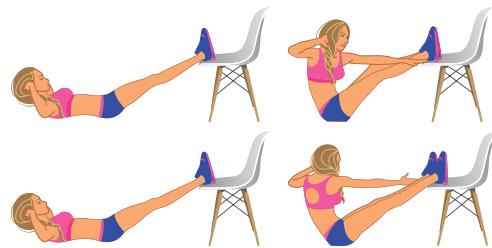
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

TOE TOUCHES



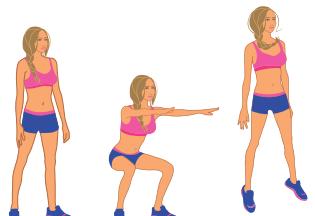
20 REPS

RAISED LEG UP WITH TWIST



20 REPS

JUMP SQUAT



2X10 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

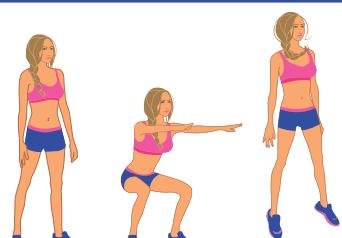
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

PLANCHE



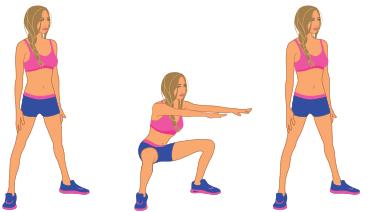
3X1 MINUTE
(1MN REPOS ENTRE)

JUMP SQUAT



2X10 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

SUMO SQUAT



2X20 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

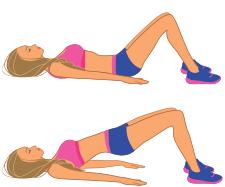
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

* Pour les filles souhaitant augmenter la taille de leurs cuisses + fesses, rajouter 4 kilos d'haltères dans les mains.

MERCREDI

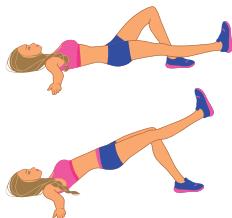
BRAS & FESSIERS

BRIDGE*



20 REPS LENTES
20 REPS RAPIDES

SINGLE LEG HIP RAISE



25 REPS (HALTÈRES SUR
LE BASSIN SI BESOIN)

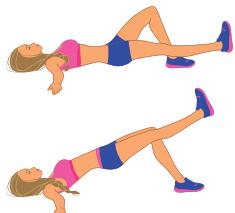
STANDING BUTTERFLY



40 REPS / HALTÈRES 2KG

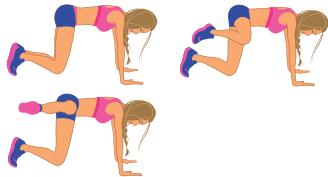
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

SINGLE LEG HIP RAISE



25 REPS (HALTÈRES SUR
LE BASSIN SI BESOIN)

DONKEY SIDE KICK



25 REPS PAR JAMBE

CURL



40 REPS / HALTÈRES 2KG

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

DONKEY KICK



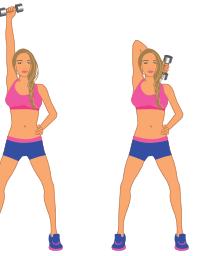
25 REPS PAR JAMBE

JUMP LUNGES



2X15 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

ARMS EXTENSION



25 REPS PAR BRAS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

* Pour les filles qui veulent gonfler un peu les fesses, poser 2 haltères de 2kg sur le bassin et les tenir avec les mains.

VENDREDI

TOTAL CORPS

SIT UPS



30 REPS

MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



2X10 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

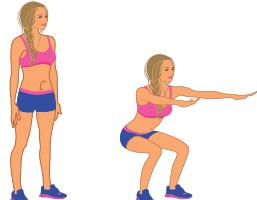
STANDING BUTTERFLY



30 REPS AVEC HALTÈRES

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

SQUAT



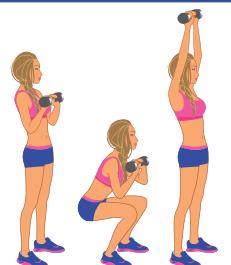
40 REPS

CURL



40 REPS

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



2X20 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

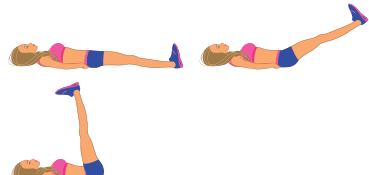
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

JUMP LUNGES



2X10 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

STRAIGHT LEG RAISES



30 REPS

X-HOPS



3X10 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

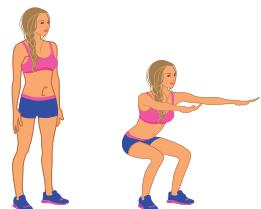
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE
7&9

LUNDI ABDOS & CUISSES

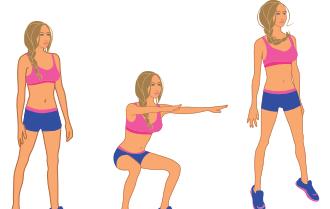
Vous êtes déjà à la moitié ! Ne relâchez rien !

SQUAT



2X25 REPS
(10SEC REPOS ENTRE)

JUMP SQUAT



2X15 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

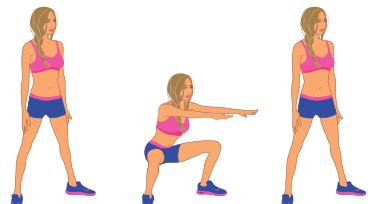
SIT UPS & TWIST



40 REPS

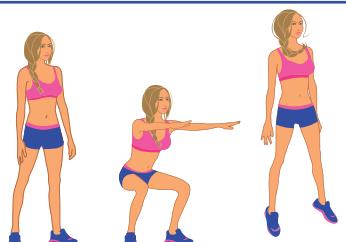
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

SUMO SQUAT



2X20 REPS
(10SEC REPOS ENTRE)

JUMP SQUAT



2X10 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

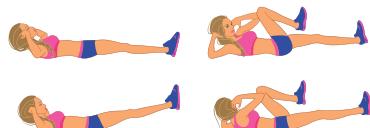
STRAIGHT LEG JACKNIFES



30 REPS

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

AB BIKES



2X30 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

MOUNTAIN CLIMBER



2X20 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

JUMP LUNGES



3X10 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE
7&9

MERCREDI

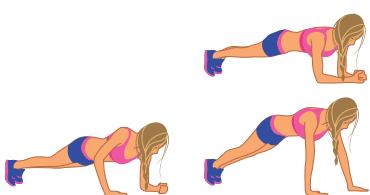
BRAS & FESSIERS

CURL



50 REPS
HALTÈRES 2 OU 4KG

COMMANDO



2X20 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

DONKEY KICK*



30 REPS PAR JAMBE

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

CURL



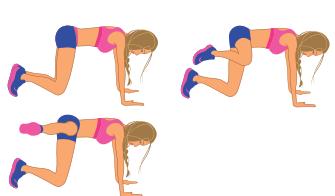
50 REPS
HALTÈRES 4KG

MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



2X10 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

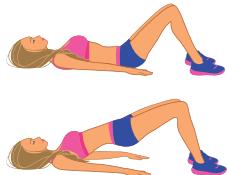
DONKEY SIDE KICK*



20 REPS PAR JAMBE

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

BRIDGE**



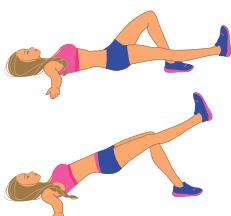
30 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



2X25 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

SINGLE LEG HIP RAISE



2X20 REPS PAR JAMBE

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

* Pour les filles qui veulent plus de fessiers : rajouter des lestes aux chevilles de 2kg chacun

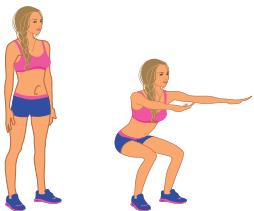
** Ajouter 4kg sur les hanches pour les filles qui veulent plus de volume aux fesses

SEMAINE
7&9

VENDREDI

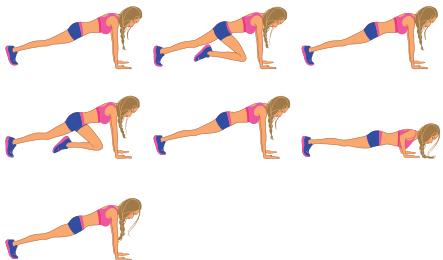
TOTAL CORPS

SQUAT



2X25 REPS
(15SEC REPOS ENTRE)

MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



15 REPS

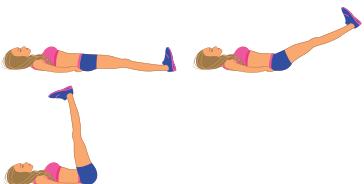
CURL



50 REPS
HALTERES 2 OU 4KG

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

STRAIGHT LEG RAISES



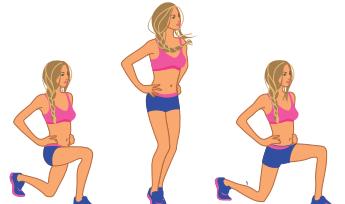
30 REPS

DONKEY KICK



20 REPS LENTES
20 REPS RAPIDES

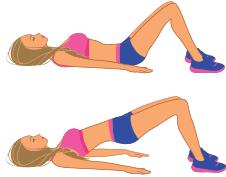
JUMP LUNGES



2X15 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

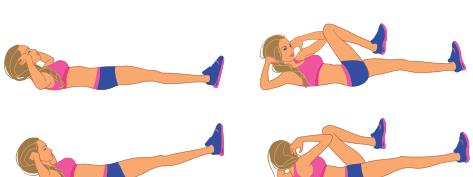
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

BRIDGE*



30 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

AB BIKES



2MN SANS S'ARRÊTER

CORDE À SAUTER



4X1 MINUTE
(30SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

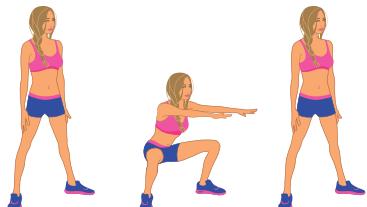
* Ajouter du poids sur les hanches si besoin

SEMAINE
8&10

LUNDI ABDOS & CUISSES

Bien dire fait rire, bien faire fait taire ! N'abandonnez pas !

SUMO SQUAT



2X30 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

TOE TOUCHES



40 REPS

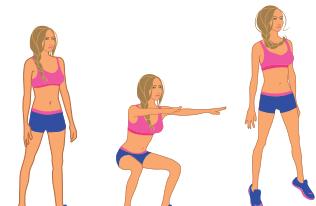
CORDE À SAUTER



3X1 MINUTE
(30SEC REPOS ENTRE)

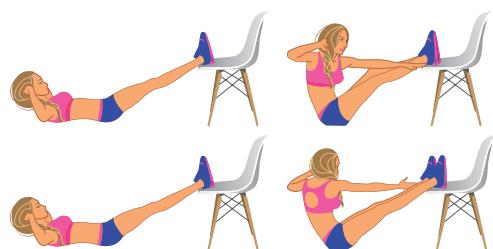
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

JUMP SQUAT



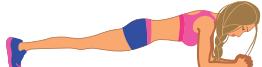
2X20 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

RAISED LEG UP WITH TWIST



30 REPS

PLANCHE



2X1 MINUTE
(15SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

STRAIGHT LEG JACKNIFES



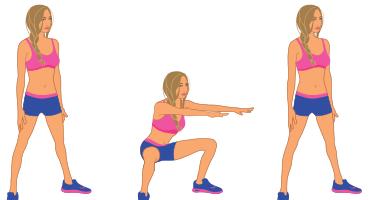
30 REPS

SIT UPS



2X30 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

SUMO SQUAT



3X30 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

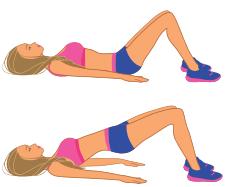
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE
8&10

MERCREDI

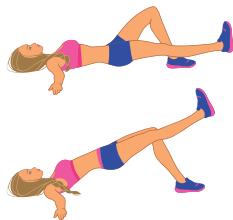
BRAS & FESSIERS

BRIDGE*



20 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

SINGLE LEG HIP RAISE



20 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

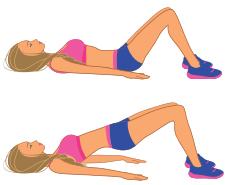
ARMS EXTENSION



30 REPS PAR BRAS
HALTÈRE 2KG

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

BRIDGE*



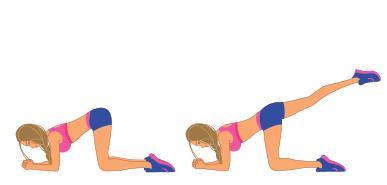
20 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



20 REPS

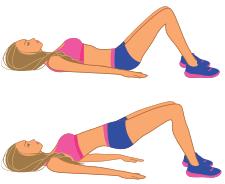
DONKEY KICK



30 REPS PAR JAMBE

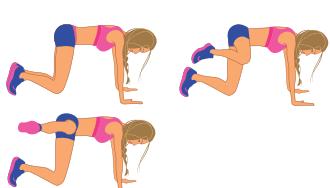
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

BRIDGE**



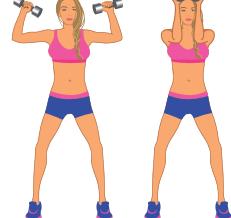
30 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

DONKEY SIDE KICK



30 REPS PAR JAMBE

STANDING BUTTERFLY



40 REPS
HALTÈRES 2 OU 4KG

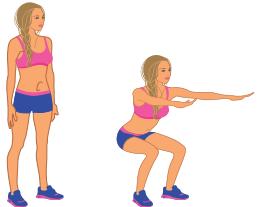
CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

* Rajouter du poids sur le bassin si besoin **Rajouter 4kg sur les hanches pour les filles qui veulent plus de volume aux fesses.

VENDREDI

TOTAL CORPS

SQUAT



2X30 REPS
(15SEC REPOS ENTRE)

CURL



50 REPS
HALTÈRES 2 OU 4KG

X-HOPS



2X15 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

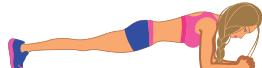
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

STRAIGHT LEG JACKNIFES



30 REPS

PLANCHE



2X1 MINUTE
(15SEC REPOS ENTRE)

TOE TOUCHES



40 REPS

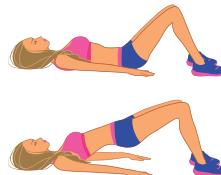
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



2X30 REPS

BRIDGE



30 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

DONKEY KICK



2X30 REPS PAR JAMBE

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

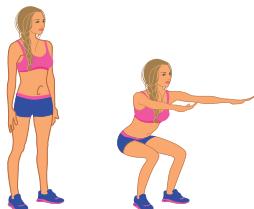
SEMAINE
11

LUNDI

ABDOS & CUISSES

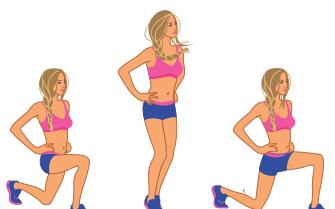
Encore un peu d'efforts vous y êtes presque !

SQUAT



50 REPS

JUMP LUNGES



20 REPS

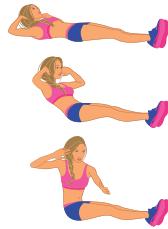
TOE TOUCHES



40 REPS

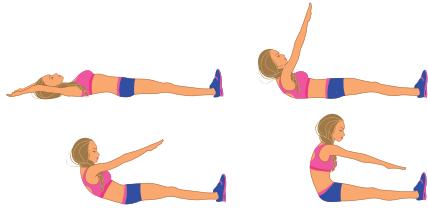
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

SIT UPS & TWIST



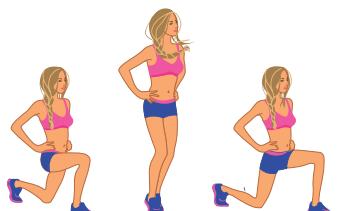
50 REPS

STRAIGHT LEG SIT UPS



40 REPS

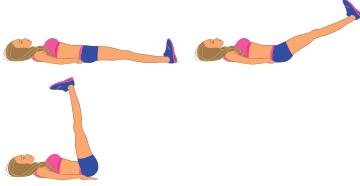
JUMP LUNGES



20 REPS

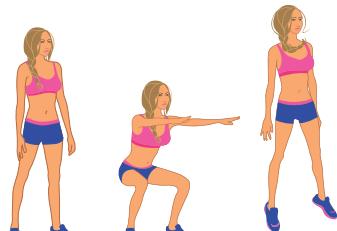
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

STRAIGHT LEG RAISES



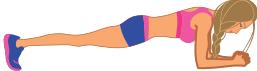
30 REPS

JUMP SQUAT



2X15 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

PLANCHE



3X1 MINUTE
(15SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

SEMAINE
11

MERCREDI

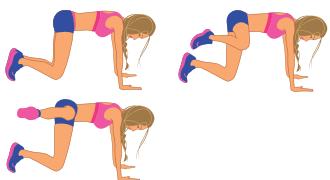
BRAS & FESSIERS

DONKEY KICK*



40 REPS LENTES
PAR JAMBE

DONKEY SIDE KICK



30 REPS PAR JAMBE

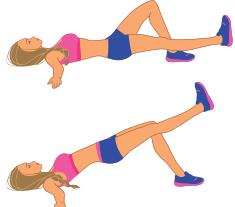
STANDING BUTTERFLY



50 REPS
HALTÈRES 2 OU 4KG

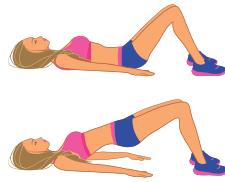
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

SINGLE LEG HIP RAISE



40 REPS PAR JAMBE

BRIDGE**



50 REPS LENTES

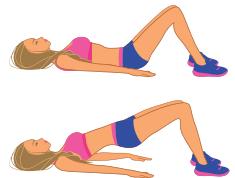
CURL



50 REPS
HALTÈRES 2 OU 4 KG

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

BRIDGE**



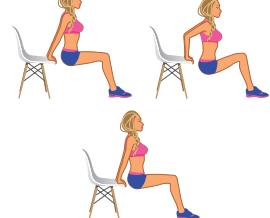
2X30 REPS LENTES
30 RAPIDES

DONKEY KICK*



40 REPS LENTES
PAR JAMBE

TRICEPS DIPS



2X20 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

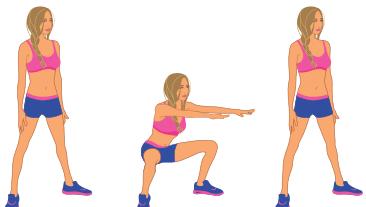
* Ajouter des lestes autour des chevilles si besoin ** Ajouter du poids sur le bassin si besoin

SEMAINE
11

VENDREDI

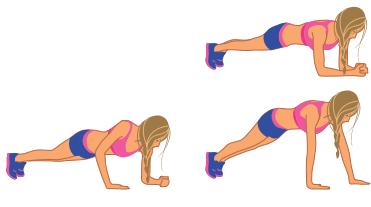
TOTAL CORPS

SUMO SQUAT



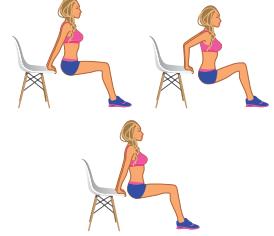
30 REPS

COMMANDO



20 REPS

TRICEPS DIPS



20 REPS

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

DONKEY KICK



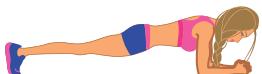
30 LENTES
20 RAPIDES

JUMP LUNGES



20 REPS

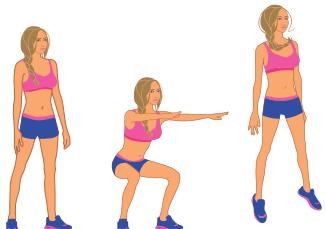
PLANCHE



2X1 MINUTE
(15SEC REPOS ENTRE)

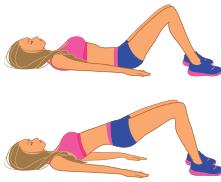
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

JUMP SQUAT



2X20 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

BRIDGE*



30 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

STRAIGHT LEG JACKNIFES



2X20 REPS
(30SEC REPOS ENTRE)

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

* Ajouter du poids sur le bassin si besoin

SEMAINE
12

LUNDI CUISSES

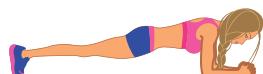
Vous avez réussi ! Félicitations !

SIT UPS & TWIST



40 REPS

PLANCHE



2X1 MINUTE
(15SEC REPOS ENTRE)

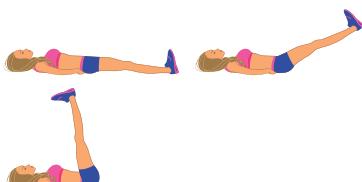
JUMP LUNGES



30 REPS

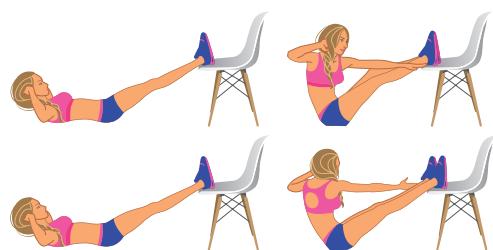
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

STRAIGHT LEG RAISES



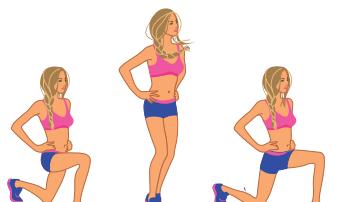
40 REPS

RAISED LEG UP WITH TWIST



40 REPS

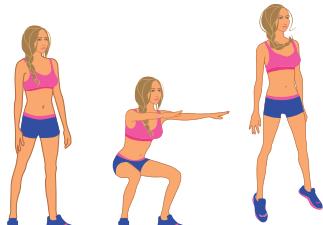
JUMP LUNGES



30 REPS

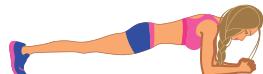
CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

JUMP SQUAT



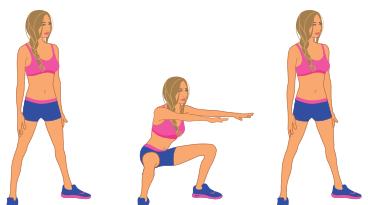
2X15 REPS
(15SEC REPOS ENTRE)

PLANCHE



3X1 MINUTE
(15SEC REPOS ENTRE)

SUMO SQUAT



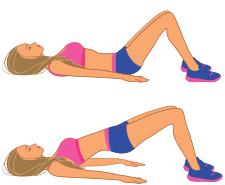
50 REPS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

MERCREDI

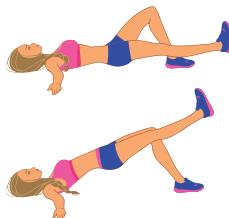
BRAS & FESSIERS

BRIDGE



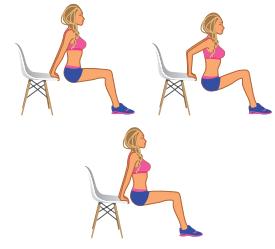
40 REPS LENTES
20 REPS RAPIDES

SINGLE LEG HIP RAISE



30 REPS PAR JAMBE

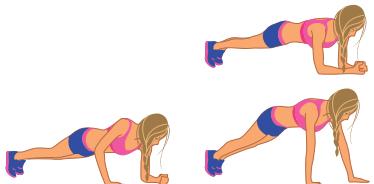
TRICEPS DIPS



30 REPS

CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

COMMANDO



30 REPS

DONKEY KICK*



30 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

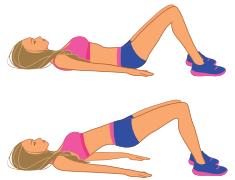
DONKEY SIDE KICK*



30 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

BRIDGE**



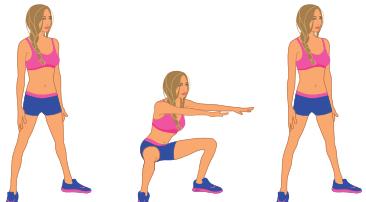
2X30 REPS LENTES
30 REPS RAPIDES

MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



2X20 REPS
(1MN REPOS ENTRE)

SUMO SQUAT



40 REPS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

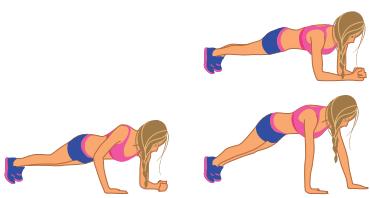
* Ajouter des lestes aux chevilles si besoin

** Ajouter du poids sur le bassin si besoin

VENDREDI

TOTAL CORPS

COMMANDO



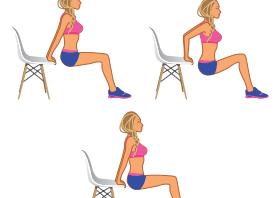
25 REPS

MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP



25 REPS

TRICEPS DIPS



25 REPS

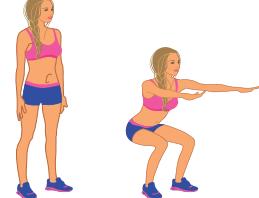
CIRCUIT 1 - TOTAL : 10MN

SUMO SQUAT



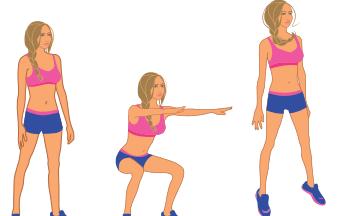
30 REPS

SQUAT



30 REPS

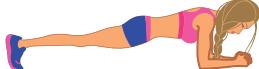
JUMP SQUAT



30 REPS

CIRCUIT 2 - TOTAL : 10MN

PLANCHE



3X1 MINUTE
(30SEC REPOS ENTRE)

TOE TOUCHES



50 REPS

STRAIGHT LEG JACKNIFES

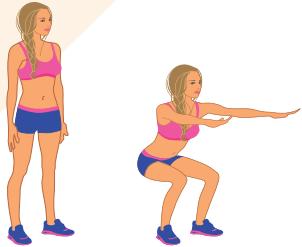


40 REPS

CIRCUIT 3 - TOTAL : 10MN

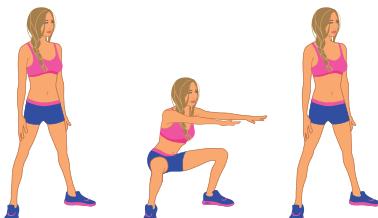
DESCRIPTION DES EXERCICES

CUISSES & FESSIER



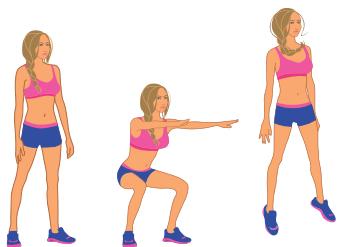
SQUAT

Debout, les jambes ouvertes plus larges que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste est droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en expirant et poussant sur les talons.



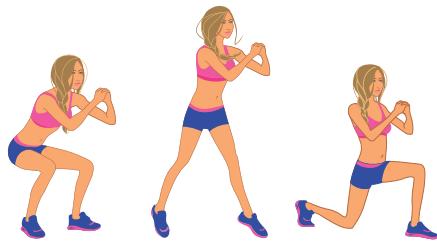
SUMO SQUAT

Debout, les jambes écartées, plus largement que la largeur des épaules, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Les fesses arrivent à 5 cm du sol, le buste reste très droit. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Remonter en expirant, en poussant sur les talons et rapprochant les deux fesses l'une contre l'autre.



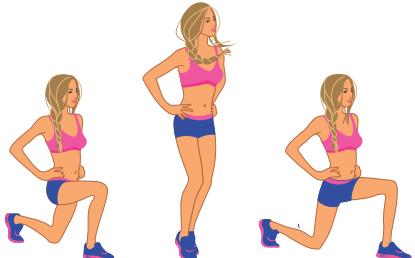
JUMP SQUAT

Debout, les jambes ouvertes plus larges que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste reste droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en expirant, et en poussant sur les talons de façon si forte que l'on décolle du sol. On atterrit sur la pointe des pieds, et on repose les talons au sol.



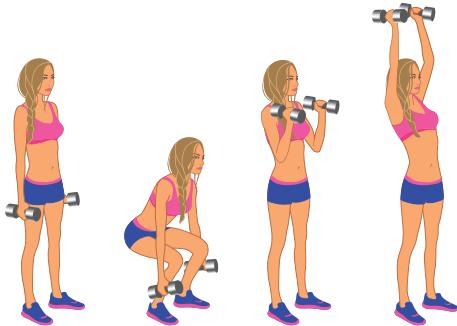
X HOPS

Commencer en position SQUAT. Sautez en l'air et atterrissez en position de LUNGES (jambe droite devant). Sautez à nouveau et atterrissez en position squat. En position de squat sautez et atterrissez en position lunge jambe gauche devant.



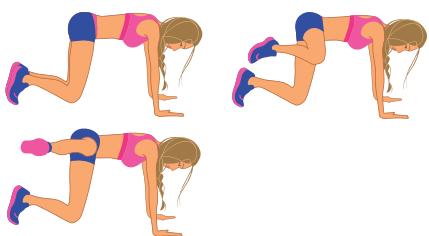
JUMP LUNGES

Commencez en position de LUNGES, jambe gauche devant jambes droite derrière, laisser un écart parallèle de 15cm entre les jambes (comme sur des rails). En un mouvement explosif sautez en l'air, dans l'air ajuster votre position afin d'atterrir Jambe droite devant, jambe vers l'arrière. Répétez.



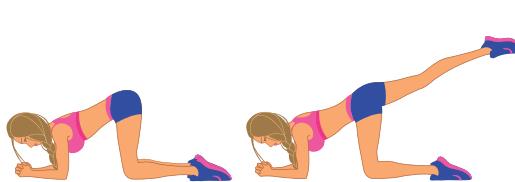
WEIGHTED SQUAT CLEAN AND PRESS

Debout, les jambes écartées, plus largement que la largeur du bassin, les pieds très légèrement en ouverture. Tenir une haltère dans chaque main, descendre et plier les genoux, les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste reste droit et les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds. Remonter en expirant et poussant sur les talons et poussant les haltères au dessus de la tête en allonge les deux bras. Descendre les haltères vers la poitrine et recommencer.



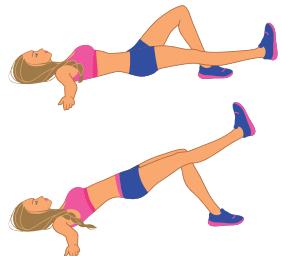
DONKEY SIDE KICK

En position « quatre pattes », au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Maintenir le dos dans une cambrure naturelle, appuyer avec la pulpe des doigts, et décoller un genou du sol. Les hanches ne doivent presque pas bouger sur les côtés. En soufflant, emmener la jambe sur le côté en essayant de la mettre parallèle au sol. Inspirer ramener doucement le genou à 2 cm du sol.



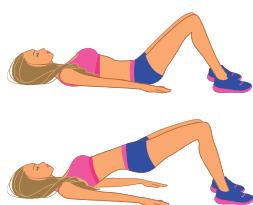
DONKEY KICK

En position « quatre pattes », au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Maintenir le dos dans une cambrure naturelle, appuyer avec la pulpe des doigts, et décoller une jambe, parallèle au sol. Les hanches doivent rester en alignement parallèle au sol, ne surtout pas osciller sur les côtés. Ramener le genou vers la poitrine en inspirant, puis expirer en tendant la jambe et ramenant le talon vers le plafond. Le bas du dos ne travaille pas. Effectuer ce mouvement lentement au départ pour ne sentir que l'arrière des fessiers travaille.



SINGLE LEG HIP RAISE

Allongé sur le dos au sol, ramener les talons près des fessiers, juste sous les genoux. En soufflant, pousser sur les talons et décoller le bassin du sol en serrant les deux fesses l'une contre l'autre. Sans tourner le bassin d'un côté ni de l'autre, monter une jambe vers le plafond, perpendiculaire au sol. Maintenir l'alignement genoux - bassin - épaules sans basculer sur les orteils. Et pousser à fond sur le talon de la jambe au sol pour maintenir l'élévation.



BRIDGE

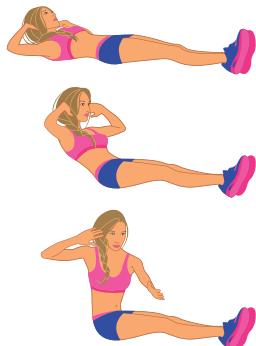
Allongé sur le dos au sol, ramener les talons près des fessiers, juste sous les genoux. En soufflant, pousser sur les talons et décoller le bassin du sol en serrant les deux fesses l'une contre l'autre. Maintenir l'alignement genoux - bassin - épaules sans basculer sur les orteils.

ABDOS



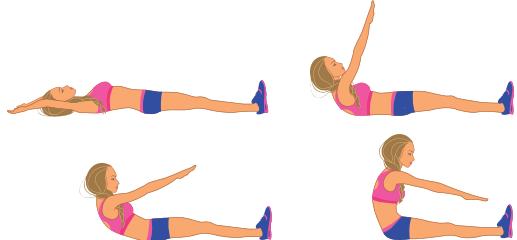
SIT UPS

Allongé sur le dos, ramener les pieds près des fessiers. Placer les mains derrière les oreilles, sans entrecroiser les doigts. Le menton éloigné de la poitrine à peu près de la distance d'un poing, sans changer cette distance. Expirer et remonter la poitrine en direction du plafond, décoller les épaules et les omoplates du sol. Inspirer et redescendre doucement sans élan. Très important : ce mouvement ne doit pas être effectué avec vitesse. Le risque serait de trop tirer sur la nuque. Au contraire, plus il est effectué lentement, plus cet exercice utilise les bons muscles à savoir les grands droits et le transverse abdominal.



SIT UPS AND TWIST

Allongé sur le dos, les jambes sont tendues. Placer les mains derrière les oreilles, sans entrecroiser les doigts. Le menton éloigné de la poitrine à peu près de la distance d'un poing, sans changer cette distance. Expirer et remonter la poitrine en direction du plafond, décoller les épaules et les omoplates du sol. Puis orienter les épaules vers le côté en cherchant à poser la main sur le genou opposé. Inspirer et redescendre doucement sans élan, épaules face au plafond.



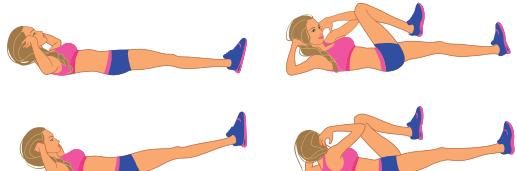
STRAIGHT LEG SIT UPS

Allongé sur le dos, jambes tendues, pieds flex (pointe du pied remontée vers le visage), serrer les deux genoux et les deux cuisses l'une contre l'autre. En expirant, enrouler le dos vertèbre après vertèbre, pour remonter en position assise. L'objectif est de ne pas décoller les jambes du sol. Serrer le périné (comme si vous vous reteniez d'une forte envie de faire pipi) et rentrer le nombril sous les côtes et maintenir fort les deux cuisses l'une contre l'autre. Pour redescendre, enrouler à nouveau le dos vertèbre après vertèbre du bas du dos, puis milieu et enfin haut du dos. 1 répétition = 1 mouvement complet enrouler / dérouler du dos.



TOE TOUCHES

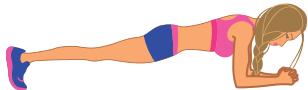
Allongé sur le dos, tendre les bras derrière la tête et remonter les jambes tendues au-dessus des hanches. En soufflant, ramenez les deux mains sur les orteils. Sans prendre d'élan, ni balancer les bras en avant. Reposer doucement le dos au sol, bras derrière la tête en inspirant.



AB BIKES

Allongé sur le sol, décoller le haut du dos, menton éloigné de la poitrine à peu près de la taille d'un poing. Les mains sont posées de chaque côté de l'arrière de la tête. Ramener les genoux au-dessus des hanches. Puis effectuer un mouvement de pédalo fluide. Le bas du dos ne se décolle pas entièrement du sol, ni ne se plaque. Il faut maintenir une courbure naturelle. Une répétition = 2 mouvements de pédalo (jambe droite + jambe gauche).

PLANCHE



En position « quatre pattes », au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Appuyer fort sur la pulpe des doigts, et allonger les deux jambes. Maintenir l’alignement épaules, bassin, jambes sans cambrer le bas du dos qui doit rester dans une courbure naturelle. Rentrer le nombril vers la colonne vertébrale et respirer normalement. Maintenir les épaules bien dégagées des oreilles. Et pousser fort les mains contre le sol. Les fessiers, les cuisses et les mollets doivent être engagés, en poussant les talons loin vers l’arrière.

MOUNTAIN CLIMBER



Démarrer en position de planche. Puis sans basculer les épaules ni les hanches sur les côtés, ramener genou droit contre coude droit. Puis replacer le pied au sol à côté du gauche. Et alterner même chose avec le genou gauche et le coude gauche. Une répétition = 1 genou contre coude.

STRAIGHT LEG JACKKNIFES



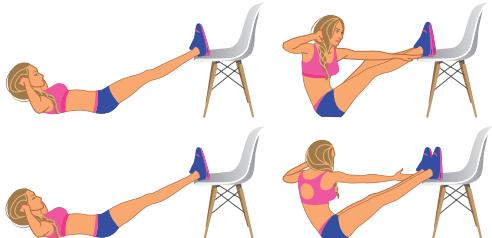
Allongé sur le dos, les bras tendus au-dessus de la tête. Inspirer, et sur l’expiration ramener les jambes tendues au-dessus du bassin en essayant de toucher vos orteils du bout des doigts. Inspirer en descendant bras et jambes au sol. Ne pas prendre d’élan, et réaliser ce mouvement sans tirer sur la nuque. Ce sont les abdos qui travaillent, pas les cervicales.



STRAIGHT LEG RAISES

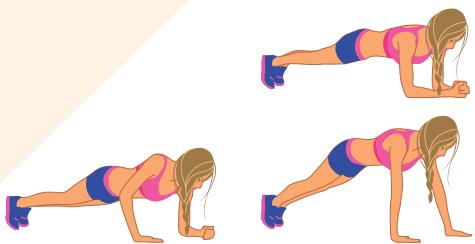
Allongé sur le dos, bras le long du corps, pieds flex (orteils en direction du visage). Expirer, ramener les jambes tendues perpendiculaires au sol. Le bas du dos ne se décolle pas, ni ne se cambre. La courbure du dos doit rester naturelle. Maintenir 2 secondes, puis expirer et reposer lentement les pieds au sol.

RAISED LEG SIT UPS WITH TWIST



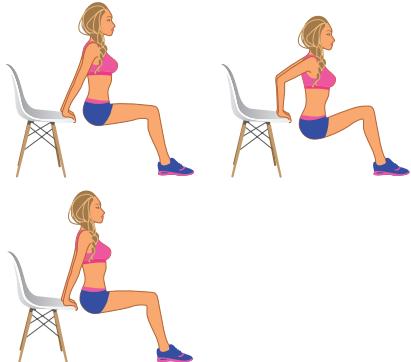
Allongé sur le dos, poser les talons sur l’assise d’une chaise ou du canapé. Souffler et remonter vertèbre après vertèbre jusqu’à ce que le buste soit droit, en rentrant le nombril sous les côtes. Le ventre ne doit pas être poussé vers l’avant, il faut vraiment remonter le nombril vers l’intérieur pour que le mouvement soit réalisé en toute sécurité. Puis ramener la main gauche sur le pied droit. Revenir face et redescendre vertèbre après vertèbre. Alterner gauche / droite à chaque fois. 1 resp = 1 montée + twist + descente.

BRAS



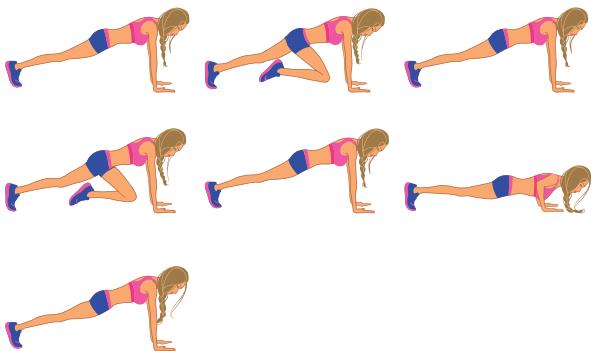
COMMANDOS

Démarrer en position de planche. Puis sans basculer les épaules ni les hanches sur les côtés, poser l'avant-bras gauche puis l'avant-bras droit au sol. Maintenir les épaules bien loin des oreilles, Tenir deux respirations, puis remonter bras gauche puis bras droit tendu. Alterner ensuite avant-bras droit en premier ...1 répétition = Descente + relevé.



TRICEPS DIPS

Assise sur le rebord d'une chaise, placer les deux mains de chaque côté des fessiers sur le rebord de la chaise. Avancer légèrement les pieds puis décoller les fesses, genoux juste au-dessus des talons. Resserrer un peu les mains sur le rebord de la chaise. Puis plier les coudes et faire glisser le dos verticalement. Pousser sur les mains pour remonter bras tendus. Pour plus de difficulté : tendre les jambes !



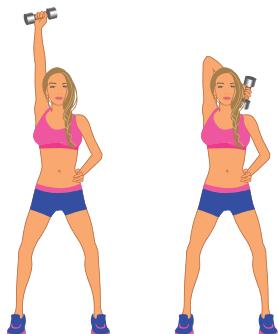
MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UP :

Démarrer avec une répétition de Mountain Climber (jambe droite + jambe gauche). Puis maintenir les coudes rentrés vers l'intérieur, les épaules dégagées des oreilles. Inspirer et plier les coudes de façon à approcher la poitrine à trois centimètres du sol. Expirer et pousser sur les mains pour tendre les bras. Tout le corps descend et remonte en même temps. On ne monte pas les fesses en premier !! 1 répétition = 1 mountain climber droite + gauche + 1 push up. Jusqu'à la semaine 7, le 'push up' peut être réalisé sur les genoux.



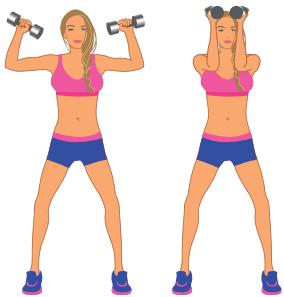
CURL

Un haltère dans chaque main, debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin. Tendre les bras complètement, mains posées sur les cuisses, paumes de main vers le plafond. Souffler et remonter les mains jusqu'aux épaules. Les coudes ne sont pas posés sur le ventre, sinon c'est de la triche ! Prenez votre temps. Les mains touchent les cuisses et les épaules pour un mouvement complet : afin de créer des muscles fins.



ARM EXTENSION

Un haltère dans chaque main. Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin. Monter le bras droit vers le plafond, fléchir le coude et placer le bras droit contre l'oreille droite, coude vers le haut, main droite sur l'arrière de l'épaule droite. Sans bouger les épaules ni la tête, tendre le bras, puis replacer les mains derrière l'épaule. Travailler symétriquement : autant de répétitions à droite qu'à gauche !



STANDING BUTTERFLY

Avec ou sans haltère. Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin. Tendre les bras de chaque côté du corps, les mains à hauteur d'épaule, pas plus haut. Puis fléchir les coudes de façon à placer les mains, juste au-dessus des coudes. Le «butterfly» consiste à rapprocher les deux avant-bras devant le visage, en maintenant les coudes à hauteur d'épaule. Les épaules et les pectoraux sont particulièrement sollicités dans cet exercice. 1 répétition = Fermeture + ouverture.

ÉTIREMENTS



BUTT EXTENSION

Allongé sur le dos. Ramener le genou en direction de la poitrine. Le bas du dos ne se décolle pas ni ne se plaque complètement au sol, il faut maintenir une courbure naturelle du dos. Garder le menton éloigné de la poitrine à peu près de la taille d'un poing. Tenir 3 respirations et changer de jambe.



HAM STRETCH

A genoux, tendre jambe droite en avant, pied flex. Maintenir le dos très droit, poitrine poussée vers le sol, et incliner le buste en direction de la jambe droite. Attention le dos ne doit jamais être rond. Les mains sont soit au sol, soit sur la cuisse droite.



CHILD POSE

En position « quatre pattes » maintenir les mains au sol et poser les fesses sur les talons en allongeant le dos au maximum. Grappiller quelques centimètres vers l'avant avec les doigts, tout en maintenant le contact des fesses sur les talons.



SIDE LUNGE STRETCH

Debout, jambes ouvertes très larges et pieds en ouverture. Fléchir la jambe droite, pousser les fesses vers l'arrière et maintenir la jambe gauche tendue. Vous devez sentir un étirement à l'intérieur de la cuisse gauche. Les mains sont posées sur la cuisse droite, pas sur le genou. Rester 3 respirations, et changer de côté.