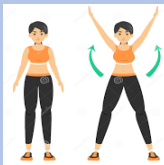







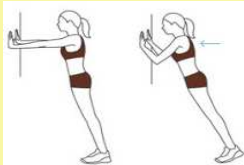


ÉCHAUFFEMENT

- Enchaînez les 3 exercices sans repos
- Prendre un repos de 20 secondes entre chaque série
- Répétez 3 fois – 3 séries

JUMPING JACK			DEBOUT → PLANCHE SUR MAIN (DESCENTE JAMBES TENDUES)			SQUAT TOUCHE TALON		
Répétitions	30		Répétitions	8		Répétitions	20	
Séries	3		Séries	3		Séries	3	
Charge	/		Charge	/		Charge	/	
Tempo	/		Tempo	/		Tempo	/	

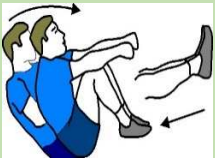


BLOC 1

- Enchaînez ces 4 exercices avec un repos de 30 secondes entre chacun
- Prendre un repos de 1 minute entre chaque série
- Répétez ce bloc 2 ou 3 fois – 2 ou 3 séries

SQUAT TOUCHE GENOU-COUDE			TRICEPS AU MUR		
Répétitions	20-25		Répétitions	15-20	
Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3	
Charge	/		Charge	/	
Tempo	/		Tempo	2-0-2	
FENTE ARRIÈRE			PUSH-UP (Relâchement des mains au sol)		
Répétitions	15D/15G		Répétitions	10	
Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3	
Charge	Au choix		Charge	/	
Tempo	2-0-2		Tempo	3-1-1	

BLOC 2

- Enchaînez ces 3 exercices avec aucun repos entre chacun
- Prendre un repos de 1 minute entre chaque série
- Répétez ce bloc 2 ou 3 fois – 2 ou 3 séries

REDRESSEMENT ASSIS COMPLET (Pliez 1 genou à la fois et tendre les bras au-dessus de la tête à chaque répétition)			PLANCHE sur coude → TOUCHE POIGNET AVANT			TOUCHE TALON (OBLIQUES)		
Répétitions	20		Répétitions	20		Répétitions	40	
Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3	
Charge	/		Charge	/		Charge	/	
Tempo	/		Tempo	/		Tempo	/	

DURÉE TOTALE : +/- 25 minutes (2 séries) et +/- 35 minutes (3 séries)



ÉCHAUFFEMENT

- Enchaînez les 3 exercices sans repos
- Prendre un repos de 20 secondes entre chaque série
- Répétez 3 fois – 3 séries

PIÉTINEMENT (IN-IN/OUT-OUT)		DÉPLACEMENT LATÉRAL → TOUCHE ORTEIL OPPOSÉ		POSITION PLANCHE sur main → SAUT GENOUX PARALLÈLES	
Répétitions	30	Répétitions	15	Répétitions	15
Séries	3	Séries	3	Séries	3
Charge	/	Charge	/	Charge	/
Tempo	/	Tempo	/	Tempo	/

BLOC 1

- Enchaînez ces 4 exercices avec un repos de 30 secondes entre chacun
- Prendre un repos de 1 minute entre chaque série
- Répétez ce bloc 2 ou 3 fois – 2 ou 3 séries

JUMP SQUAT AVANT → RECVLE-PIÉTINE (en 8)		COUDE-COUDE/MAIN-MAIN	
Répétitions	10	Répétitions	10G/10D
Séries	2 ou 3	Séries	2 ou 3
Charge	/	Charge	/
Tempo	/	Tempo	/

HIPS THRUST sur banc (ISCHIOS-FESSIERS)		BURPEES	
Répétitions	12-12	Répétitions	10
Séries	2 ou 3	Séries	2 ou 3
Charge	Au choix	Charge	/
Tempo	1-2-2	Tempo	/

BLOC 2

- Enchaînez ces 3 exercices avec aucun repos entre chacun
- Prendre un repos de 1 minute entre chaque série
- Répétez ce bloc 2 ou 3 fois – 2 ou 3 séries

JAMBES TENDUES → TOUCHE ORTEILS		RELEVÉ DE JAMBES TENDUES (Extra : RELEVÉ DE BASSIN)		PLANCHE LATÉRALE → PASSE BRAS EN DESSOUS	
Répétitions	30-40	Répétitions	15-20	Répétitions	10G/10D
Séries	2 ou 3	Séries	2 ou 3	Séries	2 ou 3
Charge	/	Charge	/	Charge	/
Tempo	/	Tempo	/	Tempo	/

DURÉE TOTALE : +/- 25 minutes (2 séries) et +/- 35 minutes (3 séries)