



ÉCHAUFFEMENT



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

SQUAT + ROTATION EXTÉRIEURE HANCHE			4 JUMPING JACK + 4 GENOUX HAUTS			DEBOUT → PLANCHE SUR MAIN (DESCENTE JAMBES OUVERTURE SUMO)		
Répétitions	10-12		Répétitions	6-8		Répétitions	8	
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 + SIDE KICK			DESCENTE PUSH-UP en 3 secondes + REMONTER COUDE-COUDE/MAIN-MAIN (voir vidéo)		
Répétitions	15-20		Répétitions	8-10	
Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3	
Charge	/		Charge	/	
Tempo	/		Tempo	3-2-1	
SURRENDER			SUPERMAN – ÉLÉVATION DORSALE		
Répétitions	10-15		Répétitions	15-20	
Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3	
Charge	/		Charge	/	
Tempo	/		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

CISEAU HORIZONTAL			CISEAU VERTICAL			CHIEN (FIRE HYDRANT) EXTRA : Allonger jambe		
Répétitions	30-40		Répétitions	30-40		Répétitions	20D/20G	
Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3	
Charge	/		Charge	/		Charge	Élastique	
Tempo	/		Tempo	/		Tempo	/	

DURÉE TOTALE : +/- 30 minutes (2 séries) et +/- 40 minutes (3 séries)



ÉCHAUFFEMENT



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

SQUAT TOUCHE GENOU-COUDE			PLANCHE SPIDEMAN			SUMO SQUAT HOLD coude sur genou + RELEVÉ TOUCHE PIED-MAIN		
Répétitions	15-20		Répétitions	10-15		Répétitions	15-20	
Séries	3		Séries	3		Séries	3	
Charge	/		Charge	/		Charge	/	
Tempo	/		Tempo	/		Tempo	/	

BLOC 1



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

DÉPLACEMENT LATÉRAL + BURPEES			PUSH-UP INDIEN Variante : Sur genoux ou sans push-up		
Répétitions	8-10		Répétitions	10-15	
Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3	
Charge	/		Charge	/	
Tempo	/		Tempo	/	
SQUAT TOUCHE COUDE-GENOU CROISÉ (CROSS-ELBOW)			SUMO SQUAT HOLD → SOULÈVEMENT TALON		
Répétitions	15-20		Répétitions	15-20	
Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3	
Charge	/		Charge	/	
Tempo	/		Tempo	/	

BLOC 2



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

INNER LEG – ADDUCTEUR EXTRA : Touche jambe et main (10 reps)			CRUNCH FROG			CRUNCH - VÉLO		
Répétitions	20D/20G		Répétitions	15-20		Répétitions	30-40	
Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3		Séries	2 ou 3	
Charge	/		Charge	/		Charge	/	
Tempo	/		Tempo	/		Tempo	/	

DURÉE TOTALE : +/- 30 minutes (2 séries) et +/- 40 minutes (3 séries)