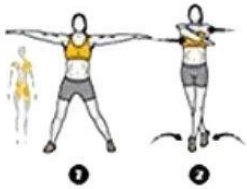


Echauffements

CROSS JACKS



INCHWORM



TEMPS : 45"

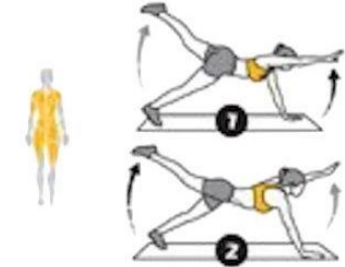
REPOS : 20"

PLANCHE CHEVILLE



SÉRIE : X4

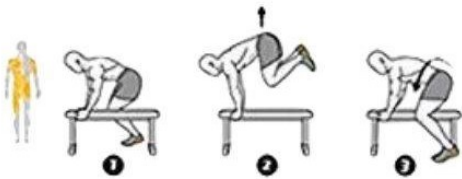
BRAS / JAMBES ALTERNÉS PLANCHE



Jambes VS Bras

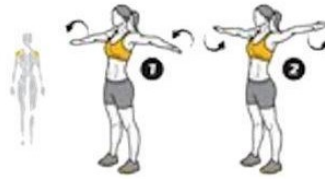
SAUT DE BANC

4 x 20 Sauts



CERCLE AVANT EPAULES

5 x 30"



EXPLOSIF SAUT

(5 Sauts / Jbs) x 4



TRICEPS DIPS

4 x 15



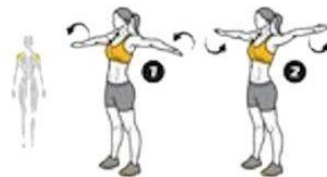
PISTOL SQUAT

(10 x Squat/jbs)x4



CERCLE ARRIERE EPAULES

5 x 30"



SQUAT 1 JAMBE

(10 x Squat/jbs)x4



POMPE PLONGEANTE

4 x 10 pompes



Echauffements



Jumping Jack

Fente Kick

Squat thrust+ Kick

6 X 30"

R : 15"

Abdominaux

PLANCHE

PLANCHE côté gauche

PLANCHE côté droit

HOLLOW POSITION statique

SUPER(WO)MAN position haute statique

R : 30"

Série 1 : 30"
Série 2 : 40"
Série 3 : 50"

Pompes VS Squats

Pompe

Série 1 : 6 rep
Série 2 : 8 rep
Série 3 : 10 rep
Série 4 : 12 rep
Série 5 : 14 rep

Squat

Série 1 : 10 rep
Série 2 : 13 rep
Série 3 : 16 rep
Série 4 : 19 rep
Série 5 : 22 rep

Pompe écartée

Série 1 : 8 rep
Série 2 : 10 rep
Série 3 : 12 rep
Série 4 : 14 rep

Squat sumo

Série 1 : 13 rep
Série 2 : 16 rep
Série 3 : 19 rep
Série 4 : 22 rep

R : 30"

Pompe déclinée

Série 1 : 10 rep
Série 2 : 12 rep
Série 3 : 14 rep

Squat Bulgare jambe droite

Série 1 : 12 rep
Série 2 : 14 rep

Pompe diamant

Série 1 : 8 rep
Série 2 : 10 rep

Squat Bulgare jambe gauche

Série 1 : 12 rep
Série 2 : 14 rep

Echauffements



Activation

ROTATIONS BRAS

- bras droit avant / arrière
- bras gauche avant / arrière
- 2 bras avant / arrière

Série : x2
Répétition : x15

ROTATIONS DU COU

- rotation entière droite
- rotation entière gauche
- de droite à gauche
- de haut en bas

Série : x1
Répétition : x10

ROTATIONS GENOUX

- rotation genoux serrés droite
- rotation genoux serrés gauche

Série : x1
Répétition : x10

ROTATIONS BASSIN

- rotation entière par la droite
- rotation entière par la gauche

Série : x1
Répétition : x10



Corde à sauter



Planche commando



Chaise statique

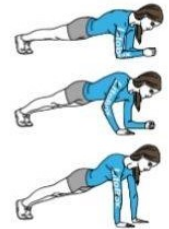


Planche commando



Temps : 45"
Série : x5
Repos : 1' (entre les séries)

Abdominaux

Objectif : 1000 abdominaux / 5 x 25 par exercices

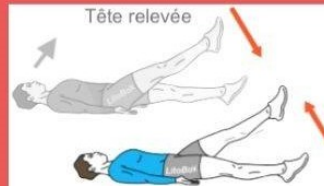
R : 30"



Groupé



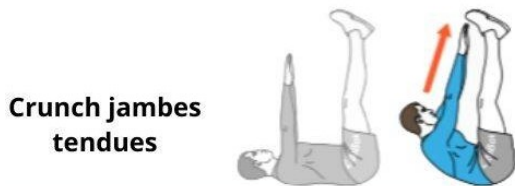
Obliques



Battements



V up



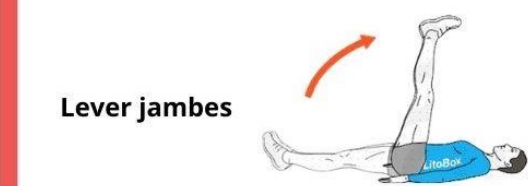
Crunch jambes tendues



Toucher talon



Kick out



Lever jambes

Echauffements



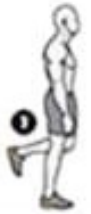
ROTATIONS BRAS



4 X 30"



TALON FESSE



1 JAMBE PLANCHE MARCHER



Abdominaux



1

CRUNCH



2



ESSUIS GLACE



1



2

DEAD BUG TO REVERSE CRUNCH



- 1 5 Rep / exercices (R15") + 10 Rep (R15") + 20 Rep (R15") + 25 Rep (R15")
- 2 10 Rep (R20") + 20 Rep (R20") + 30 Rep (R20")
- 3 20 Rep (R30") + 40 Rep (R30")

Pectoraux

Objectif : 270 Pompes / 3 Séries par block

R : 40"



POMPE GENOUX
10 REP



POMPE GENOUX
15 REP



POMPE GENOUX
20 REP



POMPE GENOU
25 REP

+



POMPE
8 REP SPRINT

X3

+



POMPE ECARTEE
6 REP SPRINT

X3

+



POMPE SERRÉE
4 REP SPRINT

X3

+



POMPE CLAQUÉ
2 REP SPRINT

X3