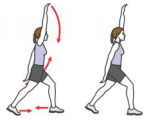


A- Échauffements de la semaine (23 au 27 mars)

MARCHE À SUIVRE :

Réaliser tous les exercices un après l'autre sans pause et refaire le tout une deuxième fois.

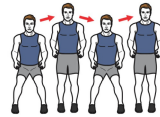
1 : Échauffement / Sauts ciseaux



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus, déplacer le bras avec la jambe opposée.

Sem.	Séries	Rep
1	2	30

2 : Pas Chassé - Shuffle (5-5 pour un total de 40)



- Faire des pas chassés (Shuffle). Garder la tête au-dessus de vos pieds. Garder le dos droit et vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	2	40

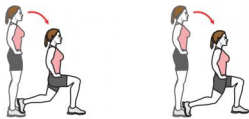
3 : Burpees sans saut



- Garder le dos droit, les abdos tendus et les hanches droites - Tête haute et au-dessus des pieds

Sem.	Séries	Rep
1	2	10

4 : Fente avant / Front Lunges PAR CÔTÉ



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos tendus, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

Sem.	Séries	Rep
1	2	10

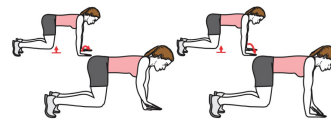
5 : Push-up scapulaires (glissement des omoplates une vers l'autre)



- En position de push-up, tout en gardant les bras droit, les pouces alignés avec les épaules, descendre la poitrine vers le sol en amenant les omoplates vers l'intérieur. Remonter la poitrine en poussant sur le haut du dos (distancer les omoplates). Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	2	10

6 : Planche quadrupède touch main



- En position quadrupède, soulever les genoux à 3 cm environ du sol et maintenir la position. Conserver le dos droit, le transverse et le plancher pelvien bien engagé. La colonne vertébrale doit rester neutre tout comme le cou. Dans cette position, décoller la main droite, puis venir toucher à la main gauche. Ainsi de suite de l'autre côté. Effectuer le mouvement de façon contrôlée.

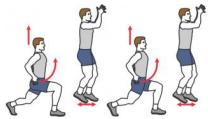
Sem.	Séries	Rep
1	2	16

B- HIIT CARDIO

MARCHE À SUIVRE :

Réaliser les 3 exercices sur la même ligne selon le temps d'effort proposé. 1 min par exercice et 15s de repos de transition. Refaire deux autres fois de manière consécutive. Passez à la 2e ligne. Exécuter les 3 exercices de la même manière.

1A : Split Jump avec action des bras



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite. Garder les bras de chaque côté du corps. Sauter en alternant la position des jambes et en utilisant les bras.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	3	01:00		00:15

1B : Combo push-up mountain climber



Réaliser un push-up sur les pieds ou sur les genoux. Ensuite, rapprocher les genoux de la poitrine en gardant les hanches alignées avec les épaules et les pieds à plusieurs reprises. Refaire la séquence.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	3	01:00		00:15

1C : Genoux hauts latéral



Monter les genoux à 3 reprises en faisant un déplacement de côté. Faire une pause à l'extrémité d'une fraction de seconde et repartir dans l'autre direction.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	3	01:00		00:15

2A : Squat / Rotation hanches



- Débuter avec vos bras devant vous. Effectuez la séquence suivante: -1. Développé de jambes (squat). -2. Amener une jambe derrière l'autre jambe avec une rotation des hanches. -3. Ramener la jambe à sa position de départ et faire un squat. -4. Amener la même jambe devant l'autre jambe avec une rotation des hanches. -5. Ramener la jambe à sa position de départ et faire un squat. Faire l'autre côté.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	3	01:00		00:15

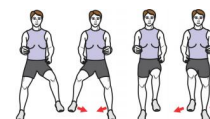
2B : Burpees jack



Réaliser un jumping jack ou un jumping star. Mettre les mains sur le plancher pour faire une planche en allongeant les jambes. Dans la position de planche ouvrir les jambes simultanément ou en alternance pour faire un jack en planche. Rapprocher les jambes des mains pour revenir en position debout.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	3	01:00		00:15

2C : Football ouvert fermé + 3 pas chassé de côté



- Courir sur place jambes ouvertes et rapprochées. Garder la tête droite et les abdos tendus. Travailler sur le devant des pieds.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	3	01:00		00:15

C- PEC (sac à dos 20 à 35 lbs)

MARCHE À SUIVRE :
FOR TIME

Réaliser chacun des exercices suivants pour 10 répétitions (A jusqu'à E). Recommencer pour 9, 8, 7, 6 et ainsi de suite jusqu'à la toute dernière répétition. S'il y a deux côtés voir la note si vous devez faire les répétitions par côté ou au total)

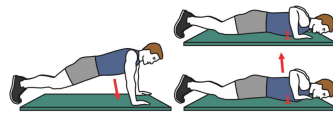
1A : Squat press avec sac à dos



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, tenir le Powerbag au-dessus de votre tête. Lors de la descente, amener le sac devant vous appuyé sur votre poitrine tout en gardant le dos droit et la poitrine sortie. Remonter en repoussant le sac au-dessus de votre tête. Garder les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1	10	10;9;8;7;6;5;4;3;2;1

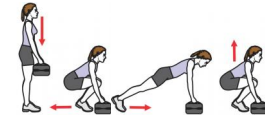
1B : Push-up Release



- En position de planche au sol, placer les mains alignées de chaque côté des épaules. Descendre votre poitrine sur le sol, une fois au sol, décoller les mains du sol puis on les repose afin de remonter jusqu'à ce que les coudes soient en extension. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	10	10;9;8;7;6;5;4;3;2;1

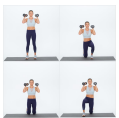
1C : Burpees bras droits avec sac à dos (sans push-up)



- Descendre le sac au sol en gardant les bras droits. Allonger et ramener les jambes et se relever. Garder les abdos tendus, le dos droit et la tête haute. Garder le sac près de vous.

Sem.	Séries	Rep
1	10	10;9;8;7;6;5;4;3;2;1

1D : Surrender avec sac à dos PAR CÔTÉ



Mettre les deux genoux au sol, fléchir le genou droit afin de faire un lunge le genou au sol. Pousser dans le talon pour vous lever debout et rapprocher les jambes ensemble. Vous ré-agenouillez au sol et revenir à la position de départ.

Sem.	Séries	Rep
1	10	10;9;8;7;6;5;4;3;2;1

1E : Tirade de sac en planche à un bras (10 reps totales)



-ATTENTION CONSERVER LES HANCHES STABLES AU MAXIMUM. En position de planche sur les mains, placer le sac à côté de vous. Tirez-le sous votre corps de l'autre côté avec la main du côté opposé au sac. Le sac étant transféré de l'autre côté refaire le mouvement avec l'autre main. Garder les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep
1	10	10;9;8;7;6;5;4;3;2;1

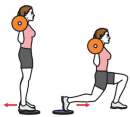
D- HIIT MUSCU AVEC SERVIETTE ET ÉLASTIQUE

MARCHE À SUIVRE :

Réaliser chacune des lignes en tri-série. Les exercices A-B-C seront fait un après l'autre (s'il y a deux côtés, les faire avant de passer à l'exercice suivant) sans pause à deux reprises avant de prendre une pause d'une minute. Refaire la même ligne selon le même principe une 2e fois. Réaliser de la même manière pour la ligne 2.

Exemple: Réaliser 30s de lunge glissé à droite et 30s de lunge glissé à gauche, ensuite faire une fente latérale glissée à droite pendant 30s et 30s à gauche et enfin faire un pont alterné pendant 30s . Refaire les lunges tout de suite, les fentes de côté et le pont et prendre un long repos d'une minute. Refaire la même ligne une seconde fois.

1A : Bb Back Lunge sur disque glissant



- Debout, placer un pied sur un disque glissant. Glisser le pied vers l'arrière en maintenant la tête droite et le corps droit. Partager le poids entre les deux pieds. Revenir à la position de départ et répéter.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	2x	1er 00:30	faire 30s par côté	00:10
		2e 00:30	faire 30s par côté	00:10

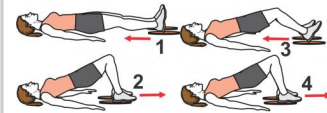
1B : Fente latérale en glissement



Placer sous un des deux pieds une serviette ou un disque glisseur. fléchissez le genou qui n'a pas de disque afin de former un squat. Le poids est dans le talon. Effectuer un glissement sur le côté en conservant les orteils sur l'objet glissant de sorte que vous fassiez une fente latérale dans laquelle votre poids reste sur la jambe d'appui. Rapprochez la jambe vers l'autre et recommencer.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	2x	1er 00:30	faire 30s par côté	00:10
		2e 00:30	faire 30s par côté	00:10

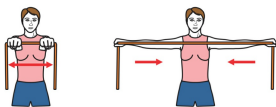
1C : Tirage Ischio-jambiers sur serviette jambes alternées



- Sur le dos, les talons sur des disques glissants (ou serviettes), 1- tirer les talons sous les genoux, genoux à 90°, 2- avancé les pieds, jambes à 45° avec le sol, ramener les pieds, 4- faire une extension complète, répéter la séquence. Garder les cuisses alignées avec le corps et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2x	1er 00:30	00:10
		2e 00:30	01:00

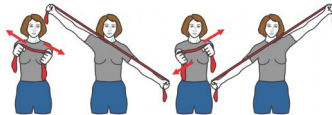
2A : Extension latérale des bras avec élastique



- Tenir un élastique (ou tubing) les mains à la hauteur de vos épaules (prise pronation). Tout en gardant les coudes légèrement fléchis, ouvrir les bras de chaque côté à hauteur d'épaules. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2x	1er 00:30	00:10
		2e 00:30	00:10

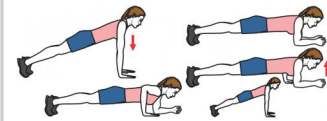
2B : Étirement d'élastique à 45°



- Les bras droits, étirer l'élastique devant vous dans un angle d'environ 45°. Alternier.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2x	1er 00:30	00:10
		2e 00:30	00:10

2C : Push-up mains coudes *sur les genoux ou les pieds (MAIN SOUS L'ÉPAULE AVANT LA POUSSÉE)



- Débuter en position de planche sur les mains. Descendre sur les avant-bras et remonter en alternant côté droit et gauche pour débuter. Garder vos abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	2x	1er 00:30	30s par côté	00:10
		2e 00:30	30s par côté	01:00

E- Ceinture abdominale pour la semaine 23 au 27 mars

MARCHE À SUIVRE:

Réaliser les 3 exercices suivants pour 30s chacun sans pause. Prendre 45s de repos et refaire 3x.

À faire à la fin de chacun des entraînements de la semaine

1A : Jack Knife avec une jambe (30s par côté)



- Garder les abdos tendus. Monter les épaules ainsi que la jambe en même temps.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	01:00	00:15

→ 1B : V-sit Hold



- En position assise, amenez votre corps dans une position en "V", vos pieds doivent être ancrés sur le sol. La colonne vertébrale doit être neutre et la poitrine haute.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	01:00	00:15

→ 1C : Planche abdominale toucher main à pied opposé (ALTERNER)



- En position de planche abdominale, toucher le pied avec la main opposée en alternance. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	01:00	00:15