

Ceinture abdominale pour la semaine 17-18-19 mars Me, Je, Ve

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 : Quadrupède inversée statique avec petits poids



- Dos sur le plancher, garder la position de crunch, genoux et hanches à 90°, et stabiliser avec le ballon lourd sur les jambes. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	4	00:30

→ 1B : Planche tape épaule



- En position de planche, taper épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	4	00:30

→ 1C : Planche latérale ouvre fesse



- En planche latérale sur les pieds et le coude, soulevez un bras et une jambe tout en gardant la tête et la colonne vertébrale alignée. Attention de garder le plancher pelvien et le transverse de l'abdomen engagés en tout temps.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	4	00:30	par côté	00:45

Échauffements de la semaine (18-20 mars) Me, Je, Ve

MARCHE À SUIVRE :

Réaliser la ligne no1 à deux reprises.

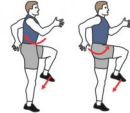
Passer ensuite à la ligne 2 sur le même principe.

1A : Step jumping jack ou jumping jack



Sem.	Séries	Durée
1	2	00:30

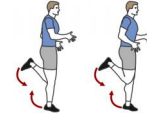
1B : Courir sur place genoux hauts



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Bien bouger les bras, main devant à la hauteur de l'épaule, coudes à 90 degrés. Travailler sur le devant des pieds.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:30

1C : Échauffement / Saut talon-fesse



- Sur place, amener vos talons vers vos fesses alternativement en sautillant.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:30

2A : Développé de jambe libre



- Les pieds à la largeur des épaules, descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90°. Lever les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:30

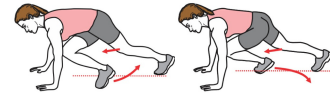
2B : Chenille



- Dans une position push-up, abdos tendus et dos droit - Avancer les pieds en gardant les mains sur place et les bras droits - Lever les fesses le plus possible, lorsque vous êtes au maximum, avancer les mains en gardant les pieds sur place et les jambes droites - Répéter le mouvement

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:30

2C : Mountain Climber Obliques



- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:30

PEC -MERCREDI 19 MARS 2020 Me

MARCHE À SUIVRE :
AMRAP 20 minutes

Réaliser les 5 exercices suivant le plus de fois possible pendant 20 minutes. Si vous avez des poids à la maison utilisez-les, sinon vous pouvez remplir un sac à dos de livres ou utiliser des conserves. L'exercice avec l'élastique peut être fait à plat ventre sans l'élastique.

1A : Goblet Squat



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Les pieds à la largeur des épaules, prendre l'extrémité d'un dumbbell entre les deux mains. Faire le développé de jambes.

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

1B : Marche de l'ours



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Se déplacer sur les pieds et les mains seulement

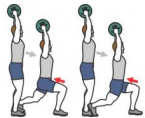
Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	20	20 pas (avance les deux mains = 1)

1C : Reverse fly avec élastique



Sem.	Séries	Rep
1	1	20

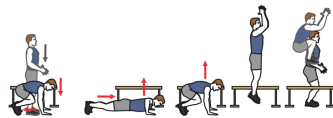
1D : Lunges avec poids au-dessus de la tête ou sauté sans poids



- Débuter en vous tenant droit et en tenant un ballon (lourd) au-dessus de votre tête. Faire des lunges tout en tenant le ballon (lourd) au-dessus de votre tête. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	20	total

1E : Burpees saut côté au-dessus d'un objet



- De la position debout, descendre les mains sur le sol à la largeur des épaules. Lorsque vous allez à la position de la planche, abaissez la poitrine et les cuisses vers le sol. Poussez-vous tout en amenant vos pieds sous vos hanches. Sautez de côté par-dessus la haie avec une extension complète des hanches et de genoux. De l'autre côté de la haie répéter la séquence.

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

HIIT CARDIO: JEUDI 19 MARS 2020 Je

MARCHE À SUIVRE :

Réaliser les 3 exercices sur la même ligne selon le temps d'effort proposé. 30s pour le premier, 45s pour le 2e et 1 min pour le 3e. Prendre une pause. Refaire deux autres fois. Passez à la 2e ligne. Exécuter les 3 exercices de la même manière et faire la même chose pour la ligne 3.

1A : Saut vertical dynamique coureur



- En position de départ de sprint, le corps penché vers l'avant, placé une jambe en avant avec le bras opposé en avant coude à environ 90°. Sauter dynamiquement en amenant la jambe arrière vers l'avant et vers le ciel en tirant le bras opposé vers le haut. Atterrir en reprenant la position de départ de façon dynamique et souple. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	3	00:30	par côté

1B : Squat & Jack (sans poids)



- Débuter en position de Squat, sauter et prendre la position de l'étoile, sauter et reprendre la position de squat. Garder la tête haute, le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:45

1C : Burpees sans saut



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

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

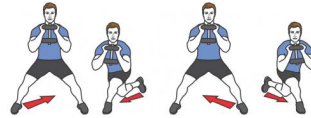
2A : Yoga Push-up



- Débuter en position push-up, faire un push-up suivi d'une élévation du bassin position en "V" du corps. Amener les bras alignés avec le corps. Revenir à la position de départ et répéter. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:30

2B : patin de côté + fente arrière avec ou sans sauts et poids



- Tenir un dumbbell ou un ballon médical sous le menton, faire une fente vers l'arrière et vers l'intérieur dans un angle de 45° jusqu'à ce que le genou avant soit dans un angle de 90°. Gardez le dos droit et les abdominaux contractés.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:45

2C : Courir sur place genoux hauts



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Bien bouger les bras, main devant à la hauteur de l'épaule, coudes à 90 degrés. Travailler sur le devant des pieds.

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

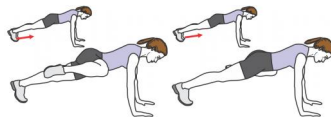
3A : Pont sur dos toucher pied main alterné



- À quatre pattes sur le dos, le dos droit et les abdos tendus, toucher le pied avec la main opposée en alternance.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:30

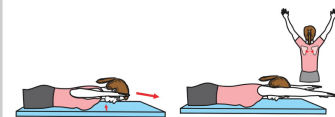
3B : Planche Spiderman position haute



- En position push-up, garder la position haute, coudes bien droits. Tirer un genou de côté en alternance.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:45

3C : W Y sur le ventre



- Couché sur le ventre, le menton entré, soulever les coudes et les mains en engageant les muscles du dos (rhomboïde, trapèze inférieur). Allongez les bras vers le haut et ouverts (Y) en maintenant les omoplates plaquées sur la cage thoracique. Revenir à la position initiale.

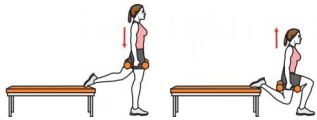
Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	01:00	01:00

HIIT MUSCU AVEC CHAISE: VENDREDI 20 MARS 2020 ve

MARCHE À SUIVRE :

Réaliser chacun des exercices avant de passer au suivant. Par exemple, pour le premier, faites un lunge pendant 30s sur la jambe droite. Prendre un petit repos de 20s et faire 30s sur la jambe gauche. Refaire pour un total de 3x par côté. Passez ensuite à l'exercice 2.

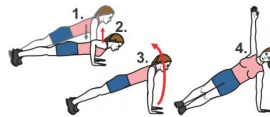
1 : Développé de jambe avec dumbbell pied sur banc



- Développé à une jambe avec un pied sur un banc. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	6	00:30	faire 30s par côté	00:20

2 : Push-up et rotation du tronc pieds collés (la rotation du tronc peut se faire sur les genoux ainsi que les push-up)



- En position de planche frontale, faire un push-up et terminer en levant un bras et en tournant le corps tout en gardant les pieds collés. Revenir à la position de départ. Aligné le bras avec le bras d'appui. Garder les abdos tendus et le corps droit. Alterner.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	5	00:30	alterner gauche et droite	00:20

3 : Élévation du bassin pieds sur banc



- Coucher sur le dos, placer vos pieds sur le bord du banc. Lever le bassin jusqu'à ce que vos cuisses soient alignées avec votre corps. Garder le dos droit et vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	5	00:30		00:20

4 : Dip Crabe



- Position de dips, mains largeur des hanches, doigts vers l'avant sur une chaise (ou banc) et coudes tendus. Pieds largeur des hanches, talons bien à plat au sol. Descendre en fléchissant les coudes environ à 90°, puis remonter. À la position de départ, décoller un pied du sol puis avec la main opposée, venir toucher le pied et déposer au sol à la position de départ. Redescendre et répéter le mouvement de l'autre côté. Option plus: Jambes tendues. Option moins: Dips standard sans soulever le pied et la main.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	5	00:30	alterner gauche et droite	00:20

5 : squat sur une jambe sur banc



- Départ assis sur le banc, une jambe au sol et l'autre dans les airs. Contracter la jambe au sol afin de vous redresser complètement sur une jambe puis retourner à la position de départ, assis sur le banc.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	5	00:30	alterner gauche et droite	00:20

6 : Planche sur banc DB Fly 1 bras OU au sol



- Dans une position de planche avec une main sur un banc, tenez un dumbbell dans une main en prise neutre. Soulevez la charge à la hauteur de l'épaule avec votre coude légèrement plié. Garder le dos droit, les abdos tendus et vos cuisses alignées avec votre corps.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1	6	00:30	faire 30s par côté	00:20