

Séance 1									Maintien en forme
Renforcement musculaire									
Groupe musculaire	Blocs	Exercice	Images	Répétitions	Charge	Tempo	Série	Récup	Consignes
Quadriceps	A1	Chaise		2'	PDC	Contrôlé	4	r = 15"	Genoux à 90° Dos collé au mur Bras le long du corp Tête droite
Fessiers Ischio-jambiers	A2	Soulevé de bassin		10*2 (10G + 10D)					Genoux à 90°, pied à plat Jambe libre tendue Épaules et tête collées au sol Alignement Épaule - Bassin - Genoux Desendre le bassin jsq'à toucher le sol puis remonté sans posé
Quadriceps	A3	Fentes avant overhead		10 x 2					Bras tendu au dessus de la tête avec un manche à balais Buste droit, Angle des genoux à 90° Toucher le sol avec le genoux arrière et remonter sans poser Genoux reste dans l'axe
Pectoraux Ceinture scapulaire	A4	Pompes + "Tap" épaules		5					Simplification (+) = Pieds au sol et mains surélevées (ex: chaises) Alignement Tête - Épaules - Bassin - Pieds Rentrer le nombril et serrer les fesses Enchaîner une pompe + toucher avec sa main opposé son épaule (G+D)
Dorsaux	A5	Tirage table		7				R = 1'	Alignement Tête - Épaules - Bassin - Chevilles Épaules basses, omoplates serrées - : Rapprochez les pieds si trop dur
Gainage - 15'									
Groupe musculaire	Blocs	Exercice	Images	Répétitions	Charge	Tempo	Série	Récup	Consignes
Anti extension	B1	Gainage coude		40"/15"	PDC		3		Alignement Tête - Épaules - Bassin - Chevilles Regard posé sur les mains On aspire le nombril et on serre les fesses
Anti flexion latérale	B2	Gainage latéral G							Alignement Tête - Épaules - Bassin - Chevilles Regard posé droit devant avec la tête droite On aspire le nombril et on serre les fesses
	B3	Gainage latéral D							
Lombaire	B4	Superman						R = 1'	Sur le ventre, bras tendus au dessus de la tête, buste et jambes décollées du sol

Séance 2									Maintien en forme
Renfo/Gainage									
Groupe musculaire	Blocs	Exercice	Images	Répétitions	Charge	Tempo	série	Récup	Consignes
Quadriceps Deltoides	A1	Fente AV + développé		10 (5/côté)	Bouteille 2L	Contrôlé	4	r = 15"	Se tenir debout, Une bouteille dans chaque main, les mains au niveau des épaules Faire une fente AV, pousser sur la jambe avant et lever les bras Monter le genou opposé
Anti extension	A2	Gainage Main/Coude		10 (5/côté)	PDC				Alterner la position de pompe et la position de gainage sur les coudes Garder l'alignement Tête - Épaules - Bassin - Pieds Aspirer le nombril et serrer les fesses Le bassin reste immobile malgré le mouvement
Fessiers Ischio-jambiers	A3	Soulevé de bassin		10 x 2 (10G + 10D)					Genoux à 90°, pied à plat Jambe libre tendue Épaules et tête collées au sol Alignement Épaule - Bassin - Genoux Descendre le bassin jusqu'à toucher le sol puis remonté sans posé
Anti extension	A4	Gainage arraignée		45"					Genoux à 90°, pied à plat Jambe libre tendue Épaules et tête collées au sol Alignement Épaule - Bassin - Genoux Descendre le bassin jusqu'à toucher le sol puis remonté sans posé
Quadriceps	A5	Frankenstein squat		10					Manche à balais
HIIT - 20'									
Groupe musculaire	Blocs	Exercice	Images	Répétitions	Charge	Tempo	série	Récup	Consignes
Full Body	B1	Montée de genoux		20" ON 10" OFF	PDC	Dynamique (+ vite possible)	3	R = 1'	Sprint, aller retour sur 20m
Full Body	B2	Jumping jack							Départ debout, jambes tenus, pieds serrés et bras le long du corps Écarter les pieds et lever les bras simultanément
Quadriceps	B3	Fentes sautés							Fentes avant gauche + saut + fente avant droite
Flechisseurs de hanches	B4	Mountain climber							Position de pompe, Monter le genou G à la poitrine, puis le genou droit Replacer toujours les pied en position de départ avant de fléchir
Full Body	B5	Burpees							Partir debout, Pompe + Saut vertical Simplification : Idem sans la pompe entière
Full Body	B6	Montée de genoux							Sprint, aller retour sur 20m
Full Body	B7	Jumping jack							Départ debout, jambes tenus, pieds serrés et bras le long du corps Écarter les pieds et lever les bras simultanément
Quadriceps	B8	Fentes sautés							Fentes avant gauche + saut + fente avant droite
Flechisseurs de hanches	B9	Mountain climber							Position de pompe, Monter le genou G à la poitrine, puis le genou droit Replacer toujours les pied en position de départ avant de fléchir
Full Body	B10	Burpees							Partir debout, Pompe + Saut vertical Simplification : Idem sans la pompe entière