

# **ENTRAÎNEMENT**

Tout les blocks sont à effectuer trois fois.

## 1<sup>er</sup> block

30 secondes par exercice, 10 secondes de repos

- Jumping jacks
- Talon fesses
- Squats sautés ferme ouvre les jambes
- Fentes alternées
- Squats sur une jambe
- Squats
- Montées de genou

## 2<sup>e</sup> block

30 secondes par exercice, 10 secondes de repos

- Gainage pompe
- Mountain climbers
- Gainage latéral droite
- Gainage dorsal appui jambe droite (pied posé sur la chaise)
- Gainage dorsal appui jambe gauche (pied posé sur la chaise)
- Gainage dynamique
- Gainage latéral gauche

## 3<sup>e</sup> block

30 secondes par exercice, 10 secondes de repos

- Crunchs jambes tendues (départ bras tendus allongé, on vient toucher les pointes de pieds)
- Petits crunchs (bras tendu reste en haut)
- Abdos obliques gauche (jambes pliées au sol, on vient toucher genou gauche avec main droite, l'autre main est derrière la tête)
- Abdos obliques droit (jambes pliées au sol, on vient toucher genou droit avec main gauche, l'autre main est derrière la tête)
- Assis, on tient une bouteille d'eau dans les mains, on s'allonge en retenant la descente et on revient

Rappel :

- S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement
- Ne pas oublier de s'échauffer et de s'étirer avant et après l'entraînement

# ENTRAÎNEMENT

## Échauffement

5 tours  
5 pompes  
5 squats  
5 burpees sans saut  
5 squats jumps

## 1re partie

- 1er tabata  
20 sec de travail/10 sec de repos pendant 4 min  
squat/squat pause en bas ou repos

- 2e tabata  
pompes/bloquer bras tendus ou repos

## 2e partie

### WOD

max de tours en 15 min  
10 x squat + développe épaules (avec charge légère)  
10/10 x fentes avec bras tendus au dessus de la tête (avec charge légère)  
10 x gainage dynamique  
10 x v ups croisés  
10 x pompes poitrine et mains décollées en bas du mouvement (ou classique)

### Rappel :

- S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement
- Ne pas oublier de s'étirer après l'entraînement

# **CARDIO TRAINING**

## Échauffement

- Trotter sur place 30 s
- Squats 12 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Fentes avant 12 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Pompes 12 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Gainage 30 s

## Corps de séance

1) Réaliser 5 fois le circuit : 30 s de travail / 10 de récupération entre les exercices

- Squats
- Course sur place
- Pompes
- Gainage dynamique
- Montées de genoux
- Fentes à l'arrière

2) Réaliser le circuit en un minimum de temps

- 50 squats jump
- 50 jumping jacks
- 50 relevés de buste
- 50 pompes
- 50 sauts corde à sauter

Rappel :

- S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement
- Ne pas oublier de s'étirer après l'entraînement

## **COURS CARDIO TRAINING**

### Échauffement sur place

Course 30 s, talon fesses x10, montées de genoux x10  
Séquences à renouveler 3 fois

### Début des exercices

- Course sur place montée de genoux 30 répétitions (grandes amplitudes)

- Jumping jacks 10 répétitions

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Talon fesses 30 s

- Burpees 30 s

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Gainage ventral 1 min 30 s puis gainage dorsal bras tendus 30 s

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Flexion de bras 12 répétitions

Séquences à renouveler 4 fois

- Étirements

Rappel :

- S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement

# **ENTRAÎNEMENT**

## Échauffements

Effectuer trois tours

- 10 squats
- 10 pompes
- 10 sauts de grenouille
- 10 jumpings jacks
- 30 s de repos

## WOD

Sur quatre tours 10, 15 ou 20 répétitions par exercice

- Jumping jacks
- Pompes
- Gainage dynamique
- Fentes marchées
- Burpees
- Squats
- 1 min de repos entre les tours

Rappel :

- S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement
- Ne pas oublier de s'étirer après l'entraînement