

## **ENTRAÎNEMENT**

Chaque exercice est à effectuer pendant 40 secondes avec 20 secondes de récupération.

Ces exercices sont à effectuer de manière enchaînée avec 2 minutes de récupération au bout des 10 et à refaire 2 fois. Donc 3 rounds.

### Round

- Squats
- Squats sautés
- Squats mollet (on fini le mouvement sur la pointe de pied)
- Patineur
- Fentes jambe droite avant et arrière
- Pompes sur les genoux
- Fentes jambe gauche avant et arrière
- Ciseaux
- Saut vers l'avant, 3 petits sauts pour revenir sur place
- Burpees

### Rappel

- S'étirer en fin de séance
- Boire avant, pendant et après la séance

# ENTRAÎNEMENT

## Échauffement

3 tours  
10 air squats  
10 moutains climbers  
10 pompes  
10 squats

## WOD

5 rounds uniquement pour les quatre exercices.  
Pour démarrer, 200 tours de corde à sauter ou saut au-dessus d'une ligne imaginaire  
10 pompes  
10 squats jump  
10 sit ups  
10 burpees

## Rappel

- S'étirer en fin de séance
- Boire avant, pendant et après la séance

# **SPÉCIAL ABDOS**

## Échauffement

- Trotter sur place 30 s
- Talon-fesses 30 s
- Trotter sur place 30 s
- Montées de genoux 30 s
- Squats 10 répétitions
- Fentes 10 répétitions
- Pompes 10 répétitions

## Corps de séance

- Relevés de buste 4 x 20 répétitions / 30 s de récupération
- Grands relevés de buste 4 x 20 répétitions / 30 s de récupération
- Relevés de jambes 4 x 20 répétitions / 30 s de récupération
- Obliques 3 x 20 répétitions / pas de récupération, on alterne D/G
- Gainage dynamique 4 x 15 répétitions / 30 s de récupération
- Gainage jumping jack 4 x 10 répétitions / 30 s de récupération
- Gainage ventral 4 x 30 secondes / 30 s de récupération
- Gainage latéral 4 x 30 secondes / pas de récupération, on alterne D/G

## Retour au calme

### Rappel

- S'étirer en fin de séance
- Boire avant, pendant et après la séance

## **ENTRAÎNEMENT**

Échauffement : 4 tours

Course sur place 30 s  
Montées de genoux 30 s  
Squats jump 30 s  
Repos 30 s

WOD : 4 rounds

- Star jump
- Mountain climbers
- Pompes larges
- Fentes arrière alternées
- Gainage dynamique

Nombre de répétitions :  
Débutant : 10/20/10/20/10  
Intermédiaire : 15/30/15/30/15  
Avancé : 20/40/20/40/20  
1 min de repos

Rappel

- S'étirer en fin de séance
- Boire avant, pendant et après la séance

## **COURS CARDIO TRAINING**

### Échauffement sur place

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

•

### Début des exercices

Montées de genoux alternées 30 s (grandes amplitudes)

Course sur place 30 s

Séquence à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

Squats 30 s

Jumping jack 30 s

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

Relevé de bassin, position allongé sur un tapis (en appui sur les talons)

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

Abdos crunch 30 répétitions

20 s de récupération entre chaque série/5 séries

### Étirements

### Rappel

- Boire avant, pendant et après la séance