

**Premier cycle :**

Petite mise en bouche pour partir sur de bonnes bases ! 😊 (durée indicative des séances : 10 – 15min)

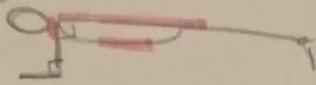
A noter : Des schémas décrivant les exercices sont proposés en pages suivantes. Ces exercices et blocs sont indicatifs, si certains vous sont impossibles pour une raison ou une autre, n'hésitez pas à les personnaliser. Portez une attention particulière à la posture et n'insistez pas si l'un des exercices s'avérait douloureux (hors tension musculaire gérable, évidemment). Favorisez la qualité des mouvements plutôt que leur quantité, l'important est de pouvoir tenir les temps proposés et les répétitions des blocs. Tous les repos sont indiqués, on ne traîne pas entre les blocs ! 😊

PS : Si c'est trop facile, vous pouvez ajouter un TABATA (même exercice 4x [20s ex/ 10s récup/20s ex/10s récup/20s ex/10s récup/20s ex/10s récup])

<b>J1 - Tronc</b>	<b>Echauffement articulaire libre.</b> Pensez à bien solliciter toutes les articulations : cou, épaules, coudes, poignets, hanches, genoux et chevilles.	Gainage coude 20s	Repos 10s	Gainage latéral G 20s	Repos 10s	Gainage latéral D 20s	Repos 10s	Gainage superman 20s	Repos 10s	Etirements abdos 30s	Etirement dos 30s
<b>4 répétitions du bloc</b>									<b>2 répétitions</b>		
<b>J2 - Bras</b>		Pompes 20s	Repos 10s	Oiseaux 20s	Repos 10s	Rotateurs externes G 20s	Rotateurs externes D 20s	Rotateurs internes G 20s	Rotateurs internes D 20s	Etirements triceps 30s	Etirements deltoïdes 30s
<b>4 répétitions du bloc</b>									<b>2 répétitions</b>		
<b>J3 - Jambes</b>		Squat 30s	Repos 15s	Tipping 30s	Repos 15s	Montées de bassin 30s	Repos 15s	Fentes 30s	Repos 15s	Etirements Quadri 30s	Etirements Fessiers 30s
<b>4 répétitions du bloc</b>									<b>2 répétitions</b>		
<b>J4 - Cardio</b>		Jumping Jack 20s	Pump it up 20s	Montées de genoux 20s	Gainage 20s	<b>Repos 1min</b>	Mountain climbers 20s	Shadow boxing 20s	Chaise 20s	Etirements quadri 30s	Etirements abdos 30s
<b>3 répétitions du bloc</b>				<b>3 répétitions du bloc</b>			<b>2 répétitions</b>				
<b>J5 - Tronc</b>		Pompes omoplates 20s	Repos 10s	Gainage rameur 20s	Repos 10s	Gainage coude 20s	Repos 10s	Touche épaules 20s	Repos 10s	Etirements abdos 30s	Etirements dos 30s
<b>4 répétitions du bloc</b>									<b>2 répétitions</b>		
<b>J6 - Bras</b>	Dips 20s	Repos 10s	Chenille 20s	Repos 10s	Biceps 20s	Repos 10s	Pompes 20s	Repos 10s	Etirements triceps 30s	Etirements Biceps 30s	
<b>4 répétitions du bloc</b>									<b>2 répétitions</b>		
<b>J7 - Mix bonus</b>	Montées de bassin 30s	Repos 15s	Gainage 30s	Repos 15s	Jumping Jack 30s	Repos 15s	Gainage Superman 30s	Repos 15s	Etirements Abdos 30s	Etirements Dos 30s	
<b>4 répétitions du bloc</b>									<b>2 répétitions</b>		

## Exercices cycle 1

### Gainage coude

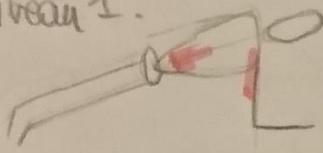


⚠ Ne pas creuser le dos  
→ bien contracter fessiers et abdos.

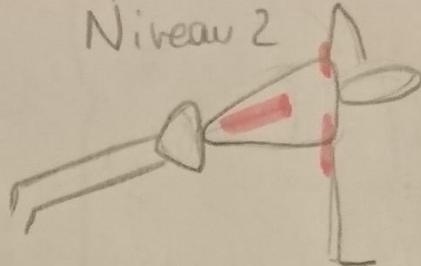
### Gainage latéral

⚠ pas de torsion / velle du dos

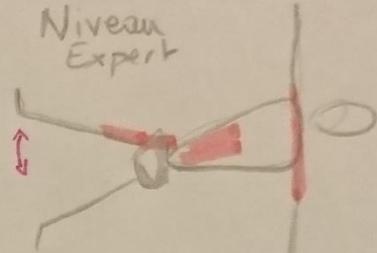
Niveau 1



Niveau 2



Niveau Expert



(expert+ ; dynamique :↔)

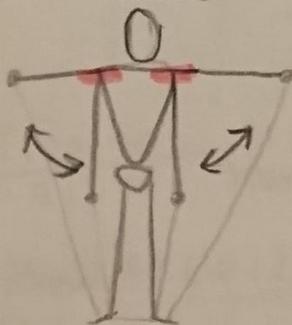
### Gainage Superman



Variante :  
- jambes uniquement  
- bras uniquement  
- mouvements de rotations (sans toucher le sol).

• pompes ⚠ Ne pas creuser le dos  
pour diminuer la difficulté : sur les genoux

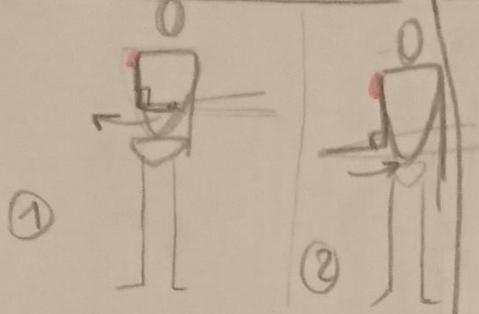
• Oiseaux : ⚠ Garder les épaules bien basses



avec élastique ou petits poids / garde

⚠ ne pas monter au dessus des épaules

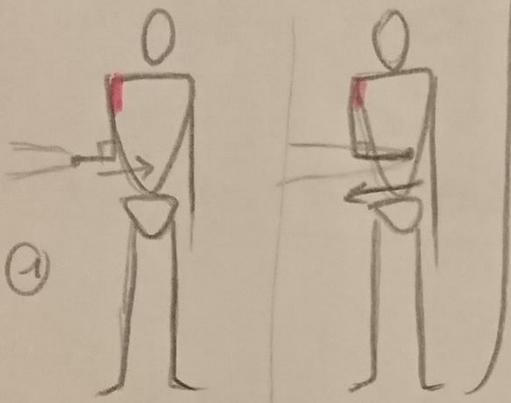
• Rotateurs externes:



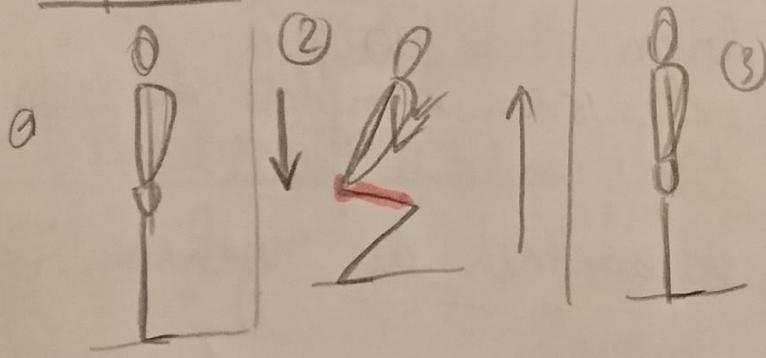
△ coudes collés au corps + épaules basses

- avant-bras parallèles au sol -
- si pas d'élastique : pousser un objet avec dos de la main -
- retenir le retour

• Rotateurs internes:



• Squats:

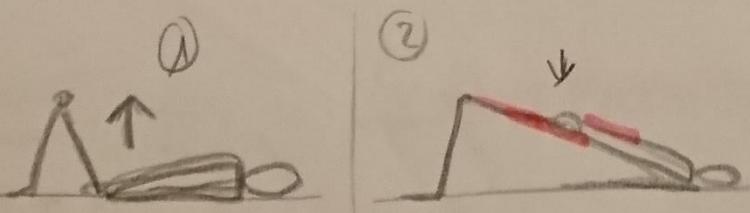


△ Dors droit

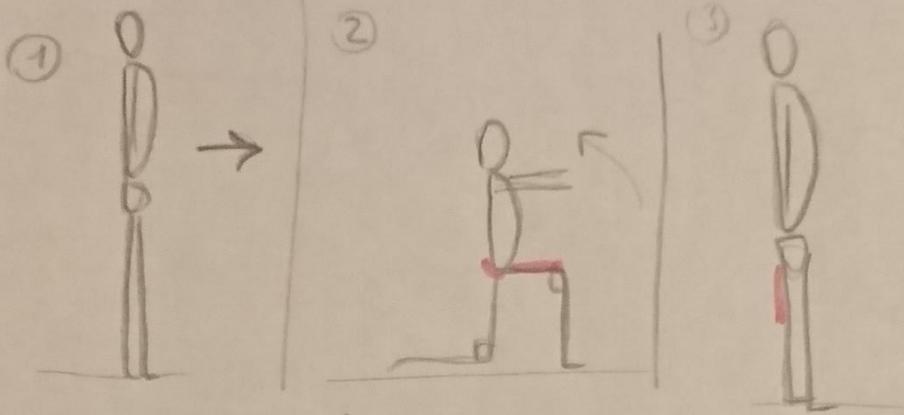
- pieds largeur d'épaules -
- + difficile : sautés!

• Tipping: • pieds largeur d'épaules, prêtement rapide  
 • mains à hauteur du visage -

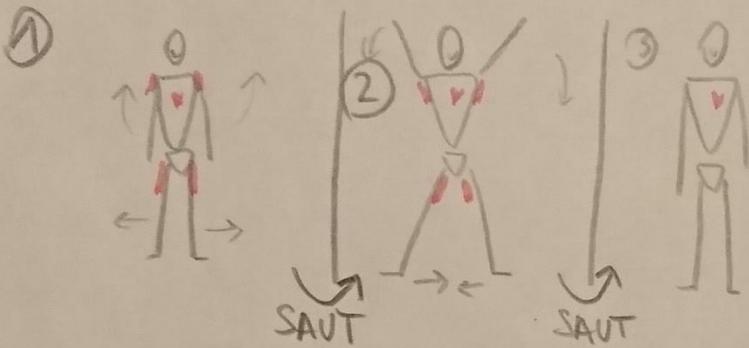
• Montées de bassin:



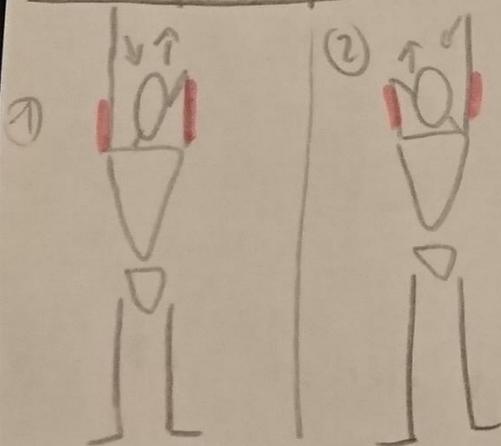
Fentes



Jumping Jacks

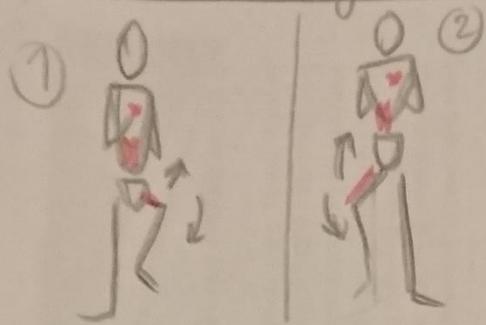


Pump it up:



- bien aller jusqu'à l'extension complète du bras
- plier coudes à fond.
- et on met du rythme! :-)

• Montées de genoux.



- piétinements sur place en amenant les genoux vers son tronc.
- DU RYTHME! 😊

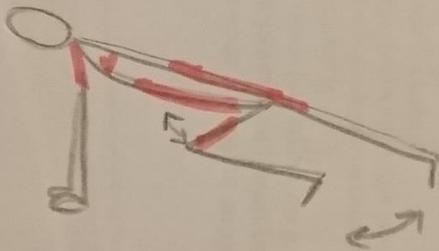
• Gainage:



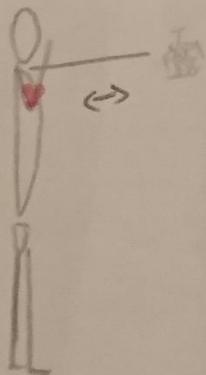
⚠ ~~Ne pas creuser le dos -~~

• Mountain climbers -

- ⚠ ~~Ne pas creuser le dos -~~
- départ position gainage -
- ramener un genou vers votre tronc
- alterner rapidement.



• Shadow boxing.



debout, pied largeur d'épaules, enchaîner rapidement des coups de poings vers l'avant

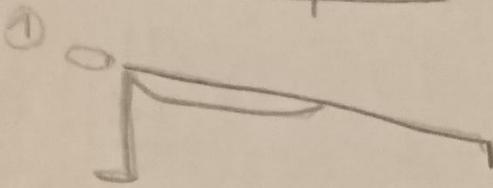
(pour augmenter la difficulté, ajouter un piétinement, en même temps).

chaise:

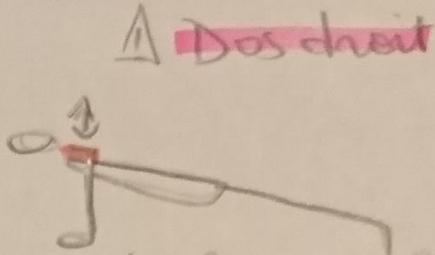


⚠ ~~Dos bien collé au mur~~

• Pompes omoplates:



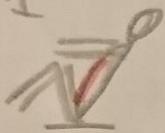
②



• position pompe seules les omoplates se collent à se

• Gainage rameur :  $\Delta$  ON GARDE LE DOS DROIT

Niv 1



Niv 2



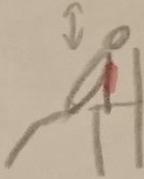
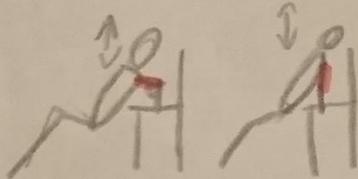
Niv 3



• Touche-épaule : position pompe, on vient toucher l'épaule opposée à la main alternance entre les mains.

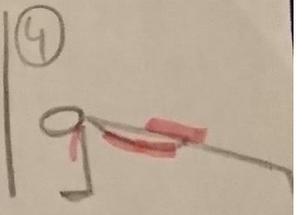
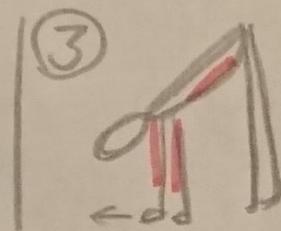
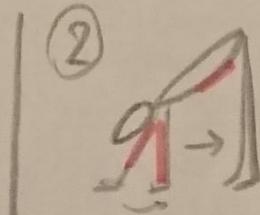
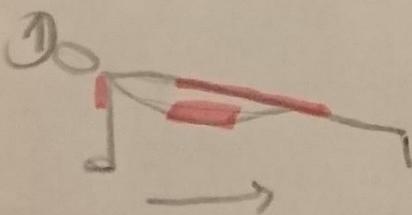
pour diminuer la difficulté sur les genoux pour augmenter. 1 pompe après avoir touché chaque épaule.

• Dips

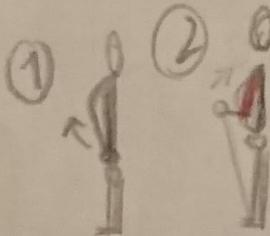


$\Delta$  Ne pas chercher à aller trop bas

• Chenille :



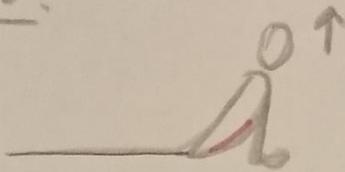
• Biceps



$\Delta$  pas d'oscillation du tronc!  
avec élastique ou petits poids/gourdes - ⑤

# Etirements

• abdos:



• dos:



• triceps:



• deltoides:



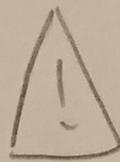
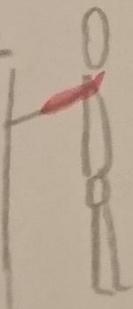
• Quadriceps:



• Fessiers



• biceps



Ne pas forcer,  
cela peut tirer  
un peu, cela ne  
doit pas être  
douloureux.