

## SÉANCE 1

### Bloc bas du corps :

20 ou 30 secondes pour chaque exercice, prendre 1 minute de récup et faire le circuit 4 fois

- **Air Squat**
- **Glute bridge** (relevé de bassin) : variante simple avec les 2 jambes au sol, variante plus difficile sur 1 jambe (changer de jambe à mi-temps)
- **Abduction de hanche**
- **Relevé mollets** : variante simple sur 2 jambes, variante plus difficile sur 1 jambe

### Bloc cardio :

EMOM 8' : Pendant les 8 minutes, faire 8 répétitions de l'exercice sur chaque minute, le temps de récup correspond au temps restant sur la minute entamée. (Exemple : 1ère minute je fais 8 répétitions en 25", j'ai 35" de récup. Je recommence au début de la 2ème minute, etc)

Exercice : **Down-up**

### Bloc haut du corps / abdominaux :

20 ou 30 secondes pour chaque exercice, prendre 1 minute de récup et faire le circuit 4 fois

- **Pompes normales** : variante plus simple sur les genoux, ou avec les mains surélevées; variante plus difficile avec les pieds surélevés
- **Superman**
- **Rameur** : variante plus simple en ne ramenant qu'une seule jambe à la poitrine (alterner les jambes)
- **Planche sur les mains**

## SÉANCE 2

### Bloc bas du corps

20 à 30 secondes pour chaque exercice, prendre 1 minute de récup et faire le circuit 4 fois

- **Squat to leg extension**
- **Soulevé de terre roumain sur 1 jambe** : variante plus simple sur 2 jambes
- **Squat à une jambe sur chaise** : variante plus simple : en squat sur 2 jambes, variante plus difficile : pistol squat (squat à une jambe sans chaise)
- **Relevé mollets**

### Bloc cardio

EMOM 8' **Burpees**

### Bloc haut du corps / abdominaux

20 à 30 secondes pour chaque exercice, prendre 1 minute de récup et faire le circuit 4 fois

- **Pompes**
- **Superman hold**
- **One leg down** : variante plus difficile : descendre les 2 jambes en même temps
- **Planche sur les mains shoulder taps**



**Air Squat** : pieds écartement épaules. Initié la descente avec les fessiers. Descendre au minimum à 90°. Remonter en contractant les fessiers et en poussant dans les quadriceps. Les talons restent toujours bien ancrés dans le sol, le buste est droit, le regard dirigé au sol, devant soi (environ 2m)



**Glute bridge** : au sol, omoplates posées, pieds bien à plat (appuyer un peu plus sur l'extérieur du pied). Lever le bassin en contractant les fessiers et les abdominaux.



**Abduction de hanche** : sur les mains et les genoux. Faire une abduction de hanche en levant le genou vers l'extérieur )



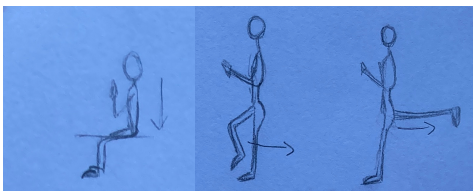
**Relevé de mollets** : position debout, monter sur la pointe des pieds en appuyant légèrement plus sur le gros orteil

**Down-Up** : départ debout, poser les mains au sol, sauter vers l'arrière pour se retrouver en position de planche, sauter pour ramener les pieds au niveau des mains, se redresser (Version sans sauts en amenant les pieds vers l'arrière un après l'autre, de même pour les ramener vers les mains)

**Burpees** : départ debout, poser les mains au sol, sauter vers l'arrière pour se retrouver en position de planche, venir toucher le sol avec le buste en effectuant une pompe, utiliser l'inertie du mouvement pour ramener les pieds vers les mains en sautant, sauter pour revenir en position debout



**Superman** : à plat ventre, bras tendus vers l'avant avec les paumes de mains dirigées vers le sol, jambes tendues, lever les bras et les jambes en même temps. Le regard est dirigé vers le sol, se concentrer sur la contraction du dos et des fessiers

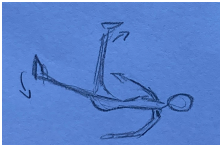


**Squat to leg extension** : effectuer un squat, une fois la remontée effectuée, faire une extension de jambe vers l'arrière (changer de jambe à chaque répétition)

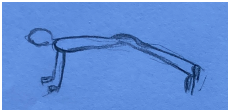


**Soulevé de terre roumain** : position de départ debout, bras le long du corps. Sur une jambe, initier le mouvement en poussant les fessiers vers l'arrière, descendre le plus bas possible en venant chercher sa cheville en baissant le buste et en essayant de garder la jambe la plus tendue possible (légère flexion du genou). Se concentrer sur l'étirement de l'arrière de la cuisse. Remonter en contractant le fessier. Même chose pour la variante à 2 jambes

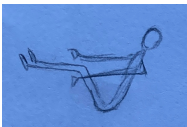
**Squat à une jambe** : départ debout, sur une jambe venir s'asseoir sur le bord de la chaise sans relâcher la tension Dès que les fessiers touchent le bord de la chaise, se relever



**One leg down** : sur le dos, relever les 2 jambes, descendre une jambe le plus bas possible en contractant les abdominaux, revenir à la position de départ puis alterner (si douleur dans les lombaires : mettre ses mains paumes sur le sol, en bas du dos)



**Shoulder taps** : en position de planche sur les mains, venir toucher une épaule avec la main opposée. Bien rester gainé, seuls les bras bougent, le bassin reste face au sol



**Rameur** : assis, jambes relevées. Ramener les genoux à la poitrine puis retendre les jambes. S'aider des bras (mouvement de rameur). Pour la variante plus simple, faire de même en ramenant une jambe après l'autre