

## SEANCE N°1 (A Faire le LUNDI)

### Echauffement :

Se mettre progressivement en mouvement avec :

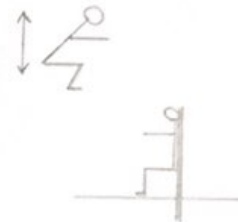
- De la course sur place,
- Des talons-fesses accompagnés de mouvements de bras,
- Des levés de genoux dynamiques.

A faire dans cet ordre à une allure modérée, afin que les articulations et les muscles s'activent progressivement, et cela pendant 5 à 6 minutes.

### Corps de séance :

#### - Cuisses :

- SQUATS : 5 séries de 20 répétitions (30 sec de récup' entre chaque série),
- CHAISE : Tenir 1 minute en position de chaise contre un mur.



#### - Fessiers :

- Allongé sur côté, genoux fléchis, faire des levés de genoux avec un objet lesté comme charge additionnelle :

3 séries de 1'30'' de chaque côté. (30'' de recup. Entre chaque série).

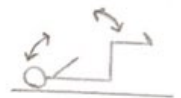
-Toujours sur le côté, cette fois-ci avec les jambes tendues à 90° devant soit :

3 séries de 1' de chaque côté. (30'' de recup. Entre chaque série).



#### - Abdos :

- Combiner 20 Crunch et 20 relevés de bas du dos sur 3 séries avec 30'' de recup. Entre chaque.



- 1 minute de GAINAGE PLANCHE, sur coude ou bras tendues et sur pointes de pieds ou genoux. (Souvenez-vous : bonne alignement bassin/épaules et on sert le ventre en profondeur !!!).



### Retour au calme :

Etirer principalement les muscles sollicités durant la séance, sauf les abdos.

Extension de jambes en position assise, étirement des fessiers en position allongé un talon sur la cuisse opposée, et les cuisses en position debout en ramenant le talon vers le fessier.

## SEANCE N°2 (A Faire le MERCREDI)

### Echauffement :

Se mettre progressivement en mouvement avec :

- De la course sur place,
- Des talons-fesses accompagnés de mouvements de bras,
- Des levés de genoux dynamiques.

A faire dans cet ordre à une allure modérée, afin que les articulations et les muscles s'activent progressivement, et cela pendant 5 à 6 minutes.

### Corps de séance :

#### - CARDIO :

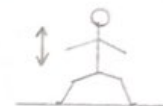
- JUMPING JACK : sauter en ouvrant et en fermant les pieds,

3 séries de 1 minute avec 30'' de récup entre chaque série.



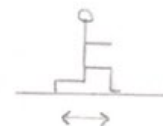
- SQUATS JUMP : squats avec des extensions (sauts) entre chaque squat,

5 séries de 10 répétitions (30 sec de récup entre chaque série)



- FENTES DYNAMIQUES : alterner des fentes dynamiques sans amplitudes,

5 séries de 20 fentes alternées (30 sec de récup entre chaque série)



#### - Cuisses/Fessiers :

- CHAISE : Tenir 1 minute en position chaise contre un mur, à faire 3 fois !



- Allongé sur côté, genoux fléchis, faire des levés de genoux avec un objet lesté comme charge additionnelle :

3 séries de 2' de chaque côté. (30'' de récup. Entre chaque série).



#### - Abdos :

- Combiner 30 Crunch et 30 relevés de bas du dos sur 3 séries avec 30'' de récup. Entre chaque.



- 2 minutes de GAINAGE PLANCHE, sur coude ou bras tendues et sur pointes de pieds ou genoux. Refaire une 2<sup>ème</sup> série si nécessaire. (Souvenez-vous : bonne alignement bassin/épaules et on sert le ventre en profondeur !!!).



### Retour au calme :

Etirer principalement les muscles sollicités durant la séance, sauf les abdos.

Extension de jambes en position assise, étirement des fessiers en position allongé un talon sur la cuisse opposée, et les cuisses en position debout en ramenant le talon vers le fessier.

## SEANCE N°3 (A Faire le VENDREDI)

### Echauffement :

Se mettre progressivement en mouvement avec :

- De la course sur place,
- Des talons-fesses accompagnés de mouvements de bras,
- Des levés de genoux dynamiques.

A faire dans cet ordre à une allure modérée, afin que les articulations et les muscles s'activent progressivement, et cela pendant 5 à 6 minutes.

### Corps de séance :

#### - MIX CUISSSES/HAUT DU CORPS :

- SQUATS JUMP/POMPES : squats avec des extensions (sauts) entre chaque squat, et finir avec minimum 5 pompes à la fin de chaque série (pompes sur les pointes de pieds ou sur genoux).

5 séries de 10 répétitions (30 sec de récup entre chaque série)



- FENTES/BICEPS : faire des fentes en coordonnant des flexions de coude avec une charge additionnelle (bouteille d'eau par exemple !!!)

5 séries de 20 fentes côté droit et côté gauche (30 sec de récup entre chaque série)

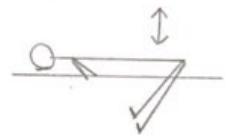


#### - Fessiers :

- Allongé sur le côté, jambes tendues à 90° devant soit, faire des levés de jambe avec la même charge que l'exercice précédent, et finir la série avec du statique en appuyant sur la jambe avec sa main !

5 séries de 1' de chaque côté + 20'' de statique

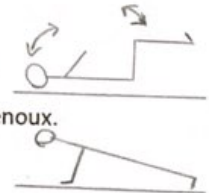
(30'' de récup entre chaque série).



#### - Abdos :

- Combiner 40 Crunch et 40 relevés de bas du dos sur 3 séries avec 30'' de récup. Entre chaque.

- 2 x 2' de GAINAGE PLANCHE, sur coude ou bras tendues et sur pointes de pieds ou genoux. (Souvenez-vous : bonne alignement bassin/épaules et on sert le ventre en profondeur !!!).



### Retour au calme :

Etirer principalement les muscles sollicités durant la séance, sauf les abdos.

Extension de jambes en position assise, étirement des fessiers en position allongé un talon sur la cuisse opposée, et les cuisses en position debout en ramenant le talon vers le fessier.