


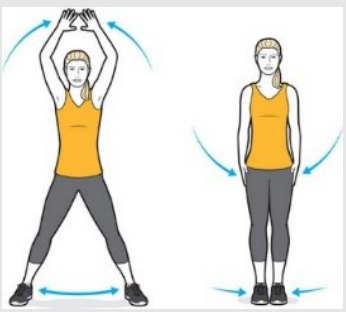




Notes : Le nom des exercices est cliquable et renvoi vers une vidéo. Le nombre de répétitions est donné à titre indicatif, n'hésitez pas à en faire moins ou plus en fonction de votre niveau et forme du jour.

SÉANCE 1		HAUT DU CORPS		
EXERCICES		MUSCLE(S) TRAVAILLÉ(S)	SÉRIES x RÉPÉTITIONS	REPOS
1		Tractions sur une porte OU Inverted row table	3 x 8-10	1 min
2		Pompes sur les pieds ou les genoux	3 x 8-10	1 min
3		Circuit YTWL	2 circuits : 10 x Y 10 x T 10 x W 10 x L	1 min

4		Dips sur banc, chaise ou canapé	TRICEPS PECTORAUX ÉPAULES	3 x 6-12	1 min
5		Planche	ABDOMINAUX	2 x 30-60 sec	1 min

SÉANCE 2			BAS DU CORPS		
EXERCICES		MUSCLE(S) TRAVAILLÉ(S)	SÉRIES x RÉPÉTITIONS	REPOS	
1		Box squat avec une chaise	QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS	3 x 10-20	1 min
2		Squat Bulgare	QUADRICEPS FESSIERS	3 x 6-10 <i>par jambe</i>	1 min
3		Glute Bridge	FESSIERS ISCHIOS	3 x 10-20	1 min
4		Kickback debout	FESSIERS	3 x 15-20	1 min
5		Dead Bug	ABDOMINAUX	2 x 16-20 <i>en tout</i>	1 min

SÉANCE 3		CIRCUIT CARDIO
EXERCICES		TOURS
1	 <p>Jumping Jacks</p>	30 secondes
2	 <p>Squat sauté</p>	30 secondes
3	 <p>Talons fesses</p>	30 secondes
4	 <p>Mountain climber</p>	30 secondes

- Faire un tour d'échauffement en faisant 10-15 secondes de chaque exercice
- 1 TOUR = enchaîner les 4 exercices sans temps de repos
- Prendre environ 1 min de repos entre les tours
- Faire entre 3 et 5 tours selon votre niveau