

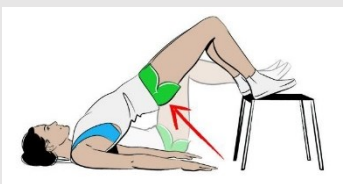




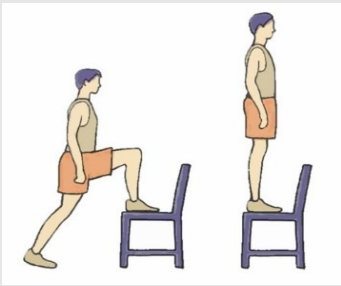





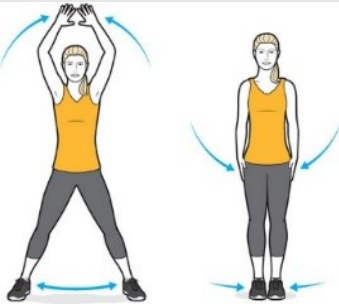

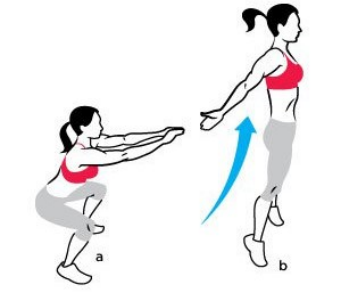

Notes : Le nom des exercices est cliquable et renvoi vers une vidéo. Le nombre de répétitions est donné à titre indicatif, n'hésitez pas à en faire moins ou plus en fonction de votre niveau et forme du jour.



| SÉANCE 1 | | FULL BODY | | |
|-----------|--|--|------------------------------|-------|
| EXERCICES | | MUSCLE(S) TRAVAILLÉ(S) | SÉRIES x RÉPÉTITIONS | REPOS |
| 1 |  | Squat QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS | 1 x 10 1 x 15 3 x 20 | 1 min |
| 2 |  | Pistol Squat sur chaise QUADRICEPS FESSIERS | 3 x 8-10 <i>par jambe</i> | 1 min |
| 3 |  | Glute Bridge pieds surélevés FESSIERS ISCHIOS | 4 x 20 | 1 min |
| 4 |   | Tractions sur une porte OU Inverted row table DOS BICEPS | 4 x 8-10 | 1 min |
| 5 |  | Pompes prise serrée PECTORAUX ÉPAULES TRICEPS | 1 x 6 1 x 10 1 x max | 1 min |

| | | | | | |
|---|---|----------------------------------|--|--|-------|
| 6 |  | Circuit YTWL | ÉPAULES DOS | 3 circuits : 10 x Y 10 x T 10 x W 10 x L | 1 min |
| 7 |  | Marche de l'ours | PECTORAUX TRICEPS ÉPAULES ABDOS | 3 x 5 pas avant 5 pas arrière | 1 min |


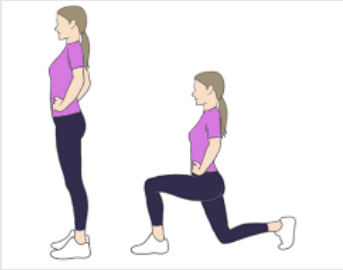
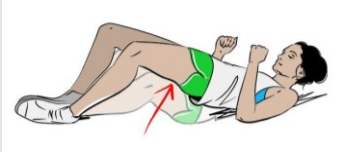



| SÉANCE 2 | | FULL BODY | | |
|-----------|---|---------------------------------|------------------------------|-------|
| EXERCICES | | MUSCLE(S) TRAVAILLÉ(S) | SÉRIES x RÉPÉTITIONS | REPOS |
| 1 |  | QUADRICEPS FESSIERS | 4 x 8-10 <i>par jambe</i> | 1 min |
| 2 |  | QUADRICEPS FESSIERS | 4 x 15 <i>par jambe</i> | 1 min |
| 3 |  | ISCHIOS | 4 x 8-10 | 1 min |
| 4 |  | DOS | 1 x 6 3 x 10 | 1 min |
| 5 |  | PECTORAUX ÉPAULES TRICEPS | 1 x 6 1 x 10 1 x max | 1 min |
| 6 |  | TRICEPS PECTORAUX ÉPAULES | 4 x 8-12 | 1 min |

| | | | | | |
|---|---|----------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| 7 |  | Planche latérale | ABDOS | 3 x 30 sec <i>par côté</i> | 1 min |
|---|---|----------------------------------|-------|-------------------------------|-------|

| SÉANCE 3 | | | CIRCUIT CARDIO | | |
|-----------|---|----------------------------------|----------------|--|--|
| EXERCICES | | | TOURS | | |
| 1 |  | Jumping Jacks | 30 secondes | | |
| 2 |  | Mountain climber | 30 secondes | | |
| 3 |  | Squat sauté | 30 secondes | | |
| 4 |  | Talons fesses | 30 secondes | | |

| | | |
|---|---|--------------------|
| <p>5</p>  | <p>Pompes sur les pieds ou les genoux</p> | <p>30 secondes</p> |
| <p>6</p>  | <p>Fentes avant</p> | <p>30 secondes</p> |

- 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

| SÉANCE 4 | | | FULL BODY | | |
|-----------|---|---|-----------------------------------|---------------------------------------|-------|
| EXERCICES | | MUSCLE(S) TRAVAILLÉ(S) | SÉRIES x RÉPÉTITIONS | REPOS | |
| 1 |  | Pistol Squat | QUADRICEPS FESSIERS ISCHIOS | 1 x 5 3 x 8-10 <i>par jambe</i> | 1 min |
| 2 |  | Fentes arrière | FESSIERS ISCHIOS QUADRICEPS | 1 x 6 3 x 8-10 <i>par jambe</i> | 1 min |
| 3 |  | Frog Pump | FESSIERS | 4 x max | 1 min |
| 4 |  | Tractions sur une porte OU Inverted row table | DOS BICEPS | 4 x 8-10 | 1 min |
| 5 |  | Pompes explosives | PECTORAUX ÉPAULES TRICEPS | 1 x 5 2 x max | 1 min |
| 6 |  | Wall Slides | EPAULES | 4 x 10 | 1 min |

7



[Planche coudes/bras alternés](#)

ABDOS

3 x 40 sec

1 min