



Summer



Body



Programme



Fonctionnement du programme

Tu peux faire des pauses de 30s à 1 minutes entre les différents cycles mais pas pendant un cycle.

Chaque cycle est à répéter pendant 7 minutes.

N'oublies pas de boire régulièrement pendant les séances et ne te couvres pas trop.

Les poids utilisés dans ce programme peuvent être remplacés par un gros livre (dictionnaire) ou tout simplement par des bouteilles d'eau.

Ce programme dure 6 semaines.

N'oublies pas de faire des photos avant de commencer ton programme pour pouvoir suivre votre évolution.

Le mieux est de compléter ce programme par des séances de cardio
N'hésites pas à me contacter pour toutes questions et bon courage!

CYCLE 1

30 planches montées

15 Squats

15 Relevés de jambes enroulés

10 Sauts croisés

CYCLE 2

20 Relevés de bras

30 Fentes allongées

20 Équilibre

15 Kicks de côté

CYCLE 3

30 Planches vrillées

15 Relevés de buste jambes tendues

20 Remontées de genoux

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ.

Squat = Commencer debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, Plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant sois, tenir 2s et remonter.

Relevé de jambes enroulées = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau du visage. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Sauts croisés = Commencer debout jambes écartées de plus que la largeur des épaules. Le bras droit vient toucher le pied gauche, à partir de cette position, sauter en redressant le buste puis une fois le corps revenu dans la position d'origine faire la même chose de l'autre côté.

Relevé de bras = allongé sur le dos, les jambes tendues au dessus des hanches, relever le buste pour venir toucher les pieds avec les mains.

Fente allongée = allongé sur le côté, le bras est plié de façon à porter la tête, monter et descendre la jambe qui n'est pas en appui vers le plafond en poussant le talon dans la continuité du corps afin d'étirer la jambe. La jambe d'appui peut être légèrement pliée pour donner plus de stabilité.

Équilibre = assis, posé les avant bras au sol derrière les dos, relevé les genoux en gardant le dos droit. Tendre les jambes à 45° par rapport au sol puis replier les genoux à 90.

Kick de côté = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appuie, poser les mains sur les hanches. Sans bouger les hanches ni les épaules, lever la jambes qui n'est pas en appuis sur le côté.

Planche vrillée = En positionne de planche, en soufflant, tourner les hanches

Relevé de buste jambes tendues = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, venir toucher les pieds avec les mains.

Remontée de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genoux droit vers le coude droit, reposer le pied droit à coter du gauche puis ramener le genoux gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

CYCLE 1

30 Équilibre de côté

20 Leg curls

15 Crunchs bras tendus

15 Sauts de banc

CYCLE 2

15 Relevés de buste vrillés

20 Levés de bassin

20 Ciseaux

15 Levés de genoux

CYCLE 3

36 Planches vrillées

25 Crunchs

32 Planches montées

Équilibre de côté = assis, le buste légèrement incliné vers l'arrière, le dos bien droit, les pieds sont décollés du sol et les genoux légèrement pliés, tenir un poids avec les deux mains. Emmener le poids de chaque côté du corps

Leg curl = en appuis sur les avant bras et les genoux, tendre les jambes pour que les orteils touchent le sol puis plier les genoux de façon à ce que les talons se rapprochent des fessiers.

Crunch bras tendus = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les bras sont tendus environ à 15 cm du sol.

Saut de banc = commencer debout face à un banc, puis sauter pour atterrir sur le banc.

Relevé de buste vrillé = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, puis ramener la main gauche vers le pied droit puis redescendre doucement. Alternier gauche et droite.

Levé de bassin = allongé sur le dos, les jambes légèrement pliées, soulever le bassin du sol pour aligner les épaules avec le bassin et les genoux.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

Levé de genoux = Commencer avec un pied sur un banc et prends appuis sur cette jambe pour se mettre debout sur le banc en élevant l'autre genoux vers le plafond.

Planche vrillée = En positionne de planche, en soufflant, tourner les hanches

Crunch = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les mains doivent être derrière la tête et les coudes vers l'extérieur.

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ.

CYCLE 1

20 Remontées de genoux

15 Fentes

20 Crunchs bras tendus

15 Kicks arrières

Remontée de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genou droit vers le coude droit, reposer le pied droit à coter du gauche puis ramener le genou gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Fente = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, avancer une jambe et plier les genoux pour descendre le buste en le gardant droit. Appuyer sur la jambe en avant pour remonter.

Crunch bras tendus = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les bras sont tendus environ à 15 cm du sol.

Kick arrière = Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appui. Balancer l'autre jambe du centre vers l'arrière en poussant le talon vers le sol.

CYCLE 2

20 Relevés de buste vrillés

15 Décollés de talons

34 Planches vrillées

25 Montées de banc

Relevé de buste vrillé = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, puis ramener la main gauche vers le pied droit puis redescendre doucement. Alternier gauche et droite.

Décollé de talons = debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin, des poids dans les mains, rentrer le ventre et monter les talons, tenir 2s puis redescendre.

Planche vrillée = En positionne de planche, en soufflant, tourner les hanches

Montée de banc = Les mains le long du corps, avec un poids dans chaque main. Monter sur le banc.

CYCLE 3

20 Relevés de jambes enroulées

30s de planche de coté

25 Relevés de bras

Relevé de jambes enroulées = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enruler le dos pour ramener les genoux au niveau du visage. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Planche de côté = Un pied et un avant bras en appui, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appui.

Relevé de bras = allongé sur le dos, les jambes tendues au dessus des hanches, relever le buste pour venir toucher les pieds avec les mains.

CYCLE 1

33 planches montées

16 Fentes croisées

27 Crunchs

20 Sumo squats

CYCLE 2

32 Équilibres de coté

20 Levés de bassin avec un poids posé sur le bassin.

25 Relevés de buste vrillés

15 Squats avec levé de poids

CYCLE 3

30 Remontées de genoux

30s de planche

30 Ciseaux

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ.

Fente croisée = Commencer debout les pieds écartés de la largeur des hanches, avancer une jambe devant l'autre puis plier les genoux pour descendre le buste en le gardant droit, appuyer sur la jambes en avant pour remonter.

Crunch = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les mains doivent être derrière la tête et les coudes vers l'extérieur.

Sumo squat = commencer debout, les pieds écartés de plus que la largeur des hanches. Plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant sois, tenir 2s et remonter.

Équilibre de coté = assis, le buste légèrement incliné vers l'arrière, le dos bien droit, les pieds sont décollés du sol et les genoux légèrement pliés, tenir un poids avec les deux mains. Emmener le poids de chaque côté du corps.

Levé de bassin = allongé sur le dos, les jambes légèrement pliées, soulever le bassin du sol pour aligner les épaules avec le bassin et les genoux.

Relevé de buste vrillé = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, puis ramener la main gauche vers le pied droit puis redescendre doucement. Alternier gauche et droite.

Squat avec levé de poids = Un poids dans chaque main, les mains sont le long du corps, plier les genoux à 90° avec les bras vers le bas puis se relever en pliant les coude à 90° et une fois totalement relevée, monter les bras vers le haut.

Remontée de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genoux droit vers le coude droit, reposer le pied droit à coter du gauche puis ramener le genoux gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Planche = en appui sur les avants bras, jambes tendues, le corps doit être aligné et le dos ne doit pas être cambré.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

CYCLE 1

25 Relevés de jambes enroulées

15 squats pieds collées

25 Relevés de bras

20 Fentes allongées

CYCLE 2

20 Équilibres

20 squats

15 Relevé de buste jambes tendues

20 Montées de banc

CYCLE 3

20 Ciseaux

30 Planche shoulder touch

20 Équilibre de côté

Relevé de jambes enroulées = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau du visage. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Squat pieds collés = Commencer debout, les pieds collés, plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant sois, tenir 2s et remonter.

Relevé de bras = allongé sur le dos, les jambes tendues au dessus des hanches, relever le buste pour venir toucher les pieds avec les mains.

Fente allongée = allongé sur le côté, le bras est plié de façon à porter la tête, monter et descendre la jambe qui n'est pas en appui vers le plafond en poussant le talon dans la continuité du corps afin d'étirer la jambe. La jambe d'appui peut être légèrement pliée pour donner plus de stabilité.

Équilibre = assis, posé les avant bras au sol derrière les dos, relevé les genoux en gardant le dos droit. Tendre les jambes à 45° par rapport au sol puis replier les genoux à 90.

Squat = Commencer debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, Plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant sois, tenir 2s et remonter.

Relevé de buste jambes tendues = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, venir toucher les pieds avec les mains.

Montée de banc = Les mains le long du corps, avec un poids dans chaque main. Monter sur le banc.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

Planche shoulder touch = en position de gainage bras tendu, avec une main venir toucher l'épaule opposée puis reposer cette main et faire la même chose avec l'autre main.

Équilibre de côté = assis, le buste légèrement incliné vers l'arrière, le dos bien droit, les pieds sont décollés du sol et les genoux légèrement pliés, tenir un poids avec les deux mains. Emmener le poids de chaque côté du corps.

CYCLE 1

22 Crunchs bras tendus

16 Fentes

22 Ciseaux

12 Sauts croisés

CYCLE 2

17 Relevés de buste jambes tendues

20 Kicks arrières

30 Remontées de genoux

25 Leg curls

CYCLE 3

33 Planches montées

10 Relevé de jambes enroulés avec poids

22 Équilibres

Crunch bras tendus = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les bras sont tendus environ à 15 cm du sol.

Fente = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, avancer une jambe et plier les genoux pour descendre le buste en le gardant droit. Appuyer sur la jambe en avant pour remonter.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

Sauts croisés = Commencer debout jambes écartées de plus que la largeur des épaules. Le bras droit vient toucher le pied gauche, à partir de cette position, sauter en redressant le buste puis une fois le corps revenu dans la position d'origine faire la même chose de l'autre côté.

Relevé de buste jambes tendues = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, venir toucher les pieds avec les mains.

Kick arrière = Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appui. Balancer l'autre jambe du centre vers l'arrière en poussant le talon vers le sol.

Remontée de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genoux droit vers le coude droit, reposer le pied droit à coter du gauche puis ramener le genoux gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Leg curl = en appuis sur les avant bras et les genoux, tendre les jambes pour que les orteils touchent le sol puis plier les genoux de façon à ce que les talons se rapprochent des fessiers.

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ.

Relevé de jambes enroulé avec poids = commencer allongé sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau de la poitrine et décoller les omoplates pour rapprocher le visage des genoux en emmenant les bras tendu au dessus des genoux avec un poids dans chaque main. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Équilibre = assis, posé les avant bras au sol derrière les dos, relevé les genoux en gardant le dos droit. Tendre les jambes à 45° par rapport au sol puis replier les genoux à 90.

CYCLE 1

30 Crunchs

18 Fentes croisées

34 Planches vrillées

22 Sumo squats

Crunch = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les mains doivent être derrière la tête et les coudes vers l'extérieur.

Fente croisée = Commencer debout les pieds écartés de la largeur des hanches, avancer une jambe devant l'autre puis plier les genoux pour descendre le buste en le gardant droit, appuyer sur la jambes en avant pour remonter.

Planche vrillée = En positionne de planche, en soufflant, tourner les hanches

Sumo squat = commencer debout, les pieds écartés de plus que la largeur des hanches. Plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant sois, tenir 2s et remonter.

CYCLE 2

27 Relevés de bras

17 Décollé de talons

22 Équilibres de coté

10 Jump squats

Relevé de bras = allongé sur le dos, les jambes tendues au dessus des hanches, relever le buste pour venir toucher les pieds avec les mains.

Décollé de talon = debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin, des poids dans les mains, rentrer le ventre et monter les talons, tenir 2s puis redescendre.

Équilibre de coté = assis, le buste légèrement incliné vers l'arrière, le dos bien droit, les pieds sont décollés du sol et les genoux légèrement pliés, tenir un poids avec les deux mains. Emmener le poids de chaque côté du corps.

Jump squat = commencer debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. Plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit en gardant les bras tendus vers le bas, tenir 2s et remonter en sautant de façon à déplier complètement les jambes.

CYCLE 3

24 Crunchs bras tendus

15 Vélos renversés

20 Relevés de buste jambes tendues

Crunch bras tendus = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les bras sont tendus environ à 15 cm du sol.

Vélo renversé = allongé sur le sol, décoller le haut du dos avec les mains derrière la tête et les coudes écartés, ramener les genoux vers les coudes opposés au dessus des hanches.

Relevé de buste jambes tendues = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, venir toucher les pieds avec les mains.

CYCLE 1

27 Relevés de buste vrillé

17 Squats avec levé de poids

35s de planche

17 Sauts de banc

CYCLE 2

32 Crunchs

15 Levé de genoux

24 Ciseaux

10 Fentes sautées

CYCLE 3

35 Planches montées

12 relevés de jambes enroulées avec poids

25 Équilibres

Relevé de buste vrillé = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, puis ramener la main gauche vers le pied droit puis redescendre doucement. Alternier gauche et droite.

Squat avec levée de poids = Un poids dans chaque main, les mains sont le long du corps, plier les genoux à 90° avec les bras vers le bas puis se relever en pliant les coudes à 90° et une fois totalement relevée, monter les bras vers le haut.

Planche = en appui sur les avant bras, jambes tendues, le corps doit être aligné et le dos ne doit pas être cambré.

Saut de banc = commencer debout face à un banc, puis sauter pour atterrir sur le banc

Crunch = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les mains doivent être derrière la tête et les coudes vers l'extérieur.

Levé de genoux = Commencer avec un pied sur un banc et prends appuis sur cette jambe pour se mettre debout sur le banc en élevant l'autre genoux vers le plafond.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

Fente sautée = Commencer en position de fente, jambe gauche devant, sauter pour atterrir en position de fente avec la jambe droite devant.

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ.

Relevé de jambes enroulé avec poids = commencer allongé sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau de la poitrine et décoller les omoplates pour rapprocher le visage des genoux en emmenant les bras tendu au dessus des genoux avec un poids dans chaque main. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Équilibre = assis, posé les avant bras au sol derrière les dos, relevé les genoux en gardant le dos droit. Tendre les jambes à 45° par rapport au sol puis replier les genoux à 90°

CYCLE 1

20s planche de coté

20 Kicks de coté

25 Remontée de genoux

22 Fentes allongées

CYCLE 2

27 Relevés de jambes enroulées

17 Squats pieds collés

22 Équilibres

27 Leg Curl

CYCLE 3

17 Vélos renversés

30 Relevés de bras

35 Crunchs

Planche de côté = Un pied et un avant bras en appui, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appui.

Kick de côté = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appui, poser les mains sur les hanches. Sans bouger les hanches ni les épaules, lever la jambes qui n'est pas en appuis sur le côté.

Remontée de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genoux droit vers le coude droit, reposer le pied droit à coter du gauche puis ramener le genoux gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Fente allongée = allongé sur le côté, le bras est plié de façon à porter la tête, monter et descendre la jambe qui n'est pas en appui vers le plafond en poussant le talon dans la continuité du corps afin d'étirer la jambe. La jambe d'appui peut être légèrement pliée pour donner plus de stabilité.

Relevé de jambes enroulées = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau du visage. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Squat pieds collés = Commencer debout, les pieds collés, plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant sois, tenir 2s et remonter.

Équilibre = assis, posé les avant bras au sol derrière les dos, relevé les genoux en gardant le dos droit. Tendre les jambes à 45° par rapport au sol puis replier les genoux à 90.

Leg curl = en appuis sur les avant bras et les genoux, tendre les jambes pour que les orteils touchent le sol puis plier les genoux de façon à ce que les talons se rapprochent des fessiers.

Vélo renversé = allongé sur le sol, décoller le haut du dos avec les mains derrière la tête et les coudes écartés, ramener les genoux vers les coudes opposés au dessus des hanches.

Relevé de bras = allongé sur le dos, les jambes tendues au dessus des hanches, relever le buste pour venir toucher les pieds avec les mains.

Crunch = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les mains doivent être derrière la tête et les coudes vers l'extérieur.

Séance 1

Semaine 4 et semaine 6

CYCLE 1

32 Planche Shoulder touch

18 Fentes

34 Planches montées

22 Levés de bassin

CYCLE 2

14 Relevés de jambes enroulés
avec poids

10 Kicks de côté au sol

29 Relevés de buste vrillé

20 Décollés de talons

CYCLE 3

35s de planche

26 ciseaux

32 Relevés de bras

Planche shoulder touch = en position de gainage bras tendu, avec une main venir toucher l'épaule opposée puis reposer cette main et faire la même chose avec l'autre main.

Fente = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, avancer une jambe et plier les genoux pour descendre le buste en le gardant droit. Appuyer sur la jambe en avant pour remonter.

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ.

Levé de bassin = allongé sur le dos, les jambes légèrement pliées, soulever le bassin du sol pour aligner les épaules avec le bassin et les genoux.

Relevé de jambes enroulé avec poids = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau de la poitrine et décoller les omoplates pour rapprocher le visage des genoux en emmenant les bras tendu au dessus des genoux avec un poids dans chaque main. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Kick de côté au sol = en position de « 4 pattes » les mains sont alignées sous les épaules et les genoux sont alignés sous les hanches. En bougeant les hanches le moins possible, emmener une jambe sur le côté pour la mettre parallèle au sol.

Relevé de buste vrillé = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, puis ramener la main gauche vers le pied droit puis redescendre doucement. Alternner gauche et droite.

Décollé de talon = debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin, des poids dans les mains, rentrer le ventre et monter les talons, tenir 2s puis redescendre.

Planche = en appui sur les avants bras, jambes tendues, le corps doit être aligné et le dos ne doit pas être cambré.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

Relevé de bras = allongé sur le dos, les jambes tendues au dessus des hanches, relever le buste pour venir toucher les pieds avec les mains

CYCLE 1

22s de planche de coté

20 Fentes croisées

27 Remontées de genoux

22 Montées de banc

CYCLE 2

10 Crunchs vrillés

15 Kicks arrières au sol

28 Ciseaux

17 levés de genoux

CYCLE 3

20 Vélos renversés

36 Planches vrillées

32 Relevés de buste vrillé

Planche de côté = Un pied et un avant bras en appui, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appui.

Fente croisée = Commencer debout les pieds écartés de la largeur des hanches, avancer une jambe devant l'autre puis plier les genoux pour descendre le buste en le gardant droit, appuyer sur la jambes en avant pour remonter.

Remontée de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genoux droit vers le coude droit, reposer le pied droit à coter du gauche puis ramener le genoux gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Montée de banc = Les mains le long du corps, avec un poids dans chaque main. Monter sur le banc.

Crunch vrillé = Allongé sur le sol, les mains derrière la tête et les coudes ouverts, poser la cheville droite sur le genoux gauche et venir toucher le genoux droit avec le coude gauche puis changer de côté.

Kick arrière au sol = en position de « 4 pattes » les mains sont alignées sous les épaules et les genoux sont alignés sous les hanches. En bougeant les hanches le moins possibles, emmener une jambes vers l'arrière en gardant le genoux plié.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

Levé de genoux = Commencer avec un pied sur un banc et prends appuis sur cette jambe pour se mettre debout sur le banc en élevant l'autre genoux vers le plafond.

Vélo renversé = allongé sur le sol, décoller le haut du dos avec les mains derrière la tête et les coudes écartés, ramener les genoux vers les coudes opposés au dessus des hanches.

Planche vrillée = En positionne de planche, en soufflant, tourner les hanches

Relevé de buste vrillé = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, puis ramener la main gauche vers le pied droit puis redescendre doucement. Alternner gauche et droite.

CYCLE 1

22s planche de coté

25 Squats

30 Relevés de jambes enroulées

20 fentes

CYCLE 2

16 Relevés de jambes enroulés avec poids

15 Grands kicks arrière au sol

32 Relevés de bras

20 Squats pieds collées

CYCLE 3

40s de planche

30 Équilibres

28 Ciseaux

Planche de côté = Un pied et un avant bras en appui, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appui.

Squat = Commencer debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, Plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant sois, tenir 2s et remonter.

Relevé de jambes enroulées = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau du visage. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Fente = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, avancer une jambe et plier les genoux pour descendre le buste en le gardant droit. Appuyer sur la jambe en avant pour remonter.

Relevé de jambes enroulé avec poids = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau de la poitrine et décoller les omoplates pour rapprocher le visage des genoux en emmenant les bras tendu au dessus des genoux avec un poids dans chaque main. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Grand kick arrière au sol = en position de « 4 pattes » les mains sont alignées sous les épaules et les genoux sont alignés sous les genoux. En bougeant les hanches le moins possibles, emmener une jambes vers l'arrière en dépliant le genoux.

Relevé de bras = allongé sur le dos, les jambes tendues au dessus des hanches, relever le buste pour venir toucher les pieds avec les mains.

Squat pieds collés = Commencer debout, les pieds collés, plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant sois, tenir 2s et remonter.

Planche = en appui sur les avants bras, jambes tendues, le corps doit être aligné et le dos ne doit pas être cambré.

Équilibre = assis, posé les avant bras au sol derrière les dos, relevé les genoux en gardant le dos droit. Tendre les jambes à 45° par rapport au sol puis replier les genoux à 90.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

CYCLE 1

- 34 Planche shoulder touch
- 19 Squats avec levée de poids
- 26 Crunchs bras tendus
- 22 Kicks de coté

CYCLE 2

- 11 Crunchs vrillés
- 10 Kicks de coté + squats
- 34 planches montées
- 22 fentes allongées

CYCLE 3

- 24 Vélos renversés
- 25 Equilibre de coté
- 30 Remontées de genoux

Planche shoulder touch = en position de gainage bras tendu, avec une main venir toucher l'épaule opposée puis reposer cette main et faire la même chose avec l'autre main.

Squat avec levée de poids = Un poids dans chaque main, les mains sont le long du corps, plier les genoux à 90° avec les bras vers le bas puis se relever en pliant les coudes à 90° et une fois totalement relevée, monter les bras vers le haut.

Crunch bras tendus = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les bras sont tendus environ à 15 cm du sol.

Kick de coté = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appui, poser les mains sur les hanches. Sans bouger les hanches ni les épaules, lever la jambes qui n'est pas en appui sur le coté.

Crunch vrillé = Allongé sur le sol, les mains derrière la tête et les coudes ouverts, poser la cheville droite sur le genou gauche et venir toucher le genou droit avec le coude gauche puis changer de coté.

Kick de coté + squat = Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appui, poser les mains sur les hanches. Sans bouger les hanches ni les épaules, lever la jambes qui n'est pas en appui sur le coté, la ramener à coté de la jambe d'appui et faire un squat.

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ.

Fente allongée = allongé sur le coté, le bras est plié de façon à porter la tête, monter et descendre la jambe qui n'est pas en appui vers le plafond en poussant le talon dans la continuité du corps afin d'étirer la jambe. La jambe d'appui peut être légèrement pliée pour donner plus de stabilité.

Vélo renversé = allongé sur le sol, décoller le haut du dos avec les mains derrière la tête et les coudes écartés, ramener les genoux vers les coudes opposés au dessus des hanches.

Équilibre de coté = assis, le buste légèrement incliné vers l'arrière, le dos bien droit, les pieds sont décollés du sol et les genoux légèrement pliés, tenir un poids avec les deux mains. Emmener le poids de chaque coté du corps.

Remontée de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genou droit vers le coude droit, reposer le pied droit à coter du gauche puis ramener le genou gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à coté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

CYCLE 1

24s de planche de coté

21 Squats avec levée de poids

37 Crunchs

25 Kicks arrières

CYCLE 2

18 Relevés de jambes enroulés avec poids

23 Squats pieds collées

30 Remontées de genoux

10 Kicks arrières + fentes

CYCLE 3

10 Planches de coté montées

36 planches montées

35 Relevés de jambes enroulés

Planche de côté = Un pied et un avant bras en appui, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appui.

Squat avec levée de poids = Un poids dans chaque main, les mains sont le long du corps, plier les genoux à 90° avec les bras vers le bas puis se relever en pliant les coudes à 90° et une fois totalement relevée, monter les bras vers le haut.

Crunch = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les mains doivent être derrière la tête et les coudes vers l'extérieur.

Kick arrière = Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appui. Balancer l'autre jambe du centre vers l'arrière en poussant le talon vers le sol.

Relevé de jambes enroulé avec poids = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau de la poitrine et décoller les omoplates pour rapprocher le visage des genoux en emmenant les bras tendu au dessus des genoux avec un poids dans chaque main. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Squat pieds collés = Commencer debout, les pieds collés, plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant sois, tenir 2s et remonter.

Remontée de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genoux droit vers le coude droit, reposer le pied droit à coter du gauche puis ramener le genoux gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Kick arrière + fente = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appui. Balancer l'autre jambe du centre vers l'arrière en poussant le talon vers le sol, en la ramenant vers le centre, la relancer une deuxième fois en arrière pour faire une fente.

Planche de côté montée = Un pied et un avant bras en appuis, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appuis. Monter les hanches vers le plafond puis redescendez.

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ

Relevé de jambes enroulées = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau du visage. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

CYCLE 1

40s de planche

24 Sumo squats

17 Relevés de buste jambes tendues

30 Leg curls

CYCLE 2

12 Crunchs vrillés

32 Remontées de genoux

36 Planches vrillées

24 Levés de bassin

CYCLE 3

15 Relevés de jambes

34 Relevés de bras

35 Équilibre

Planche = en appui sur les avant bras, jambes tendues, le corps doit être aligné et le dos ne doit pas être cambré.

Sumo squat = commencer debout, les pieds écartés de plus que la largeur des hanches. Plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant soi, tenir 2s et remonter.

Relevé de buste jambes tendues = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, venir toucher les pieds avec les mains.

Leg curl = en appuis sur les avant bras et les genoux, tendre les jambes pour que les orteils touchent le sol puis plier les genoux de façon à ce que les talons se rapprochent des fessiers.

Crunch vrillé = Allongé sur le sol, les mains derrière la tête et les coudes ouverts, poser la cheville droite sur le genou gauche et venir toucher le genou droit avec le coude gauche puis changer de côté.

Remonté de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genou droit vers le coude droit, reposer le pied droit à côté du gauche puis ramener le genou gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Planche vrillée = En positionne de planche, en soufflant, tourner les hanches

Levé de bassin = allongé sur le dos, les jambes légèrement pliées, soulever le bassin du sol pour aligner les épaules avec le bassin et les genoux.

Relevé de jambes = allongé sur le dos, les bras le long du corps, ramener les jambes tendues au dessus du bassin sans cambrer le dos.

Relevé de bras = allongé sur le dos, les jambes tendues au dessus des hanches, relever le buste pour venir toucher les pieds avec les mains.

Équilibre = assis, posé les avant bras au sol derrière les dos, relevé les genoux en gardant le dos droit. Tendre les jambes à 45° par rapport au sol puis replier les genoux à 90.

CYCLE 1

36 Planche Shoulder touch

22 Décollés de talons

30 Relevés de buste vrillé

24 Montées de banc

CYCLE 2

26 Vélo renversés

32 Relevés de jambes enroulées

19 Levés de genoux

30 Squats

CYCLE 3

10 Relevés de jambes augmentées

40 Planches vrillées

30 Équilibre de côté

Planche shoulder touch = en position de gainage bras tendu, avec une main venir toucher l'épaule opposée puis reposer cette main et faire la même chose avec l'autre main.

Décollé de talon = debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin, des poids dans les mains, rentrer le ventre et monter les talons, tenir 2s puis redescendre.

Relevé de buste vrillé = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, puis ramener la main gauche vers le pied droit puis redescendre doucement. Alternier gauche et droite.

Montée de banc = Les mains le long du corps, avec un poids dans chaque main. Monter sur le banc.

Vélo renversé = allongé sur le sol, décoller le haut du dos avec les mains derrière la tête et les coudes écartés, ramener les genoux vers les coudes opposés au dessus des hanches.

Relevé de jambes enroulées = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau du visage. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Levé de genoux = Commencer avec un pied sur un banc et prends appuis sur cette jambe pour se mettre debout sur le banc en élevant l'autre genoux vers le plafond.

Squat = Commencer debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, Plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant sois, tenir 2s et remonter.

Relevé de jambes augmenté = allongé sur le dos, les bras le long du corps, ramener les jambes tendues au dessus du bassin sans cambrer le dos puis en gardant les jambes dans l'alignement du bassin, soulever le bassin.

Planche vrillée = En positionne de planche, en soufflant, tourner les hanches

Équilibre de côté = assis, le buste légèrement incliné vers l'arrière, le dos bien droit, les pieds sont décollés du sol et les genoux légèrement pliés, tenir un poids avec les deux mains. Emmener le poids de chaque côté du corps.

CYCLE 1

26s de planche de coté

33 Leg curls

30 Ciseaux

22 fentes

CYCLE 2

20 Relevés de jambes enroulés avec poids

23 Squats avec levée de poids

34 Remontées de genoux

20 Kicks arrières au sol

CYCLE 3

10 Relevés de bras et jambes

30 Crunchs bras tendus

20 Relevés de buste jambes tendues

Planche de côté = Un pied et un avant bras en appui, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appui.

Leg curl = en appuis sur les avant bras et les genoux, tendre les jambes pour que les orteils touchent le sol puis plier les genoux de façon à ce que les talons se rapprochent des fessiers.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

Fente = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, avancer une jambe et plier les genoux pour descendre le buste en le gardant droit. Appuyer sur la jambe en avant pour remonter.

Relevé de jambes enroulé avec poids = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau de la poitrine et décoller les omoplates pour rapprocher le visage des genoux en emmenant les bras tendu au dessus des genoux avec un poids dans chaque main. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Squat avec levée de poids = Un poids dans chaque main, les mains sont le long du corps, plier les genoux à 90° avec les bras vers le bas puis se relever en pliant les coude à 90° et une fois totalement relevée, monter les bras vers le haut.

Remonté de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genoux droit vers le coude droit, reposer le pied droit à coté du gauche puis ramener le genoux gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Kick arrière au sol = en position de « 4 pattes » les mains sont alignées sous les épaules et les genoux sont alignés sous les hanches. En bougeant les hanches le moins possibles, emmener une jambes vers l'arrière en gardant le genoux plié.

Relevé de bras et jambes = allongé sur le dos, jambes tendues et bras tendus au dessus de la tête, inspirer. Lors de l'expiration, ramener les jambes tendues au dessus du bassin et ramener les bras de sorte à atteindre ses pieds. Inspirer en revenant à la position de départ.

Crunch bras tendus = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les bras sont tendus environ à 15 cm du sol.

Relevé de buste jambes tendues = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, venir toucher les pieds avec les mains.

CYCLE 2

45s de planche

24 Kicks de coté

36 Planches montées

36 Leg Curls

CYCLE 2

26 Vélos renversés

10 Chair squats

34 Relevés de bras

24 Levés de bassin

CYCLE 3

15s de planche jambe tendue

40 Crunchs

35 Équilibre de coté

Planche = en appui sur les avants bras, jambes tendues, le corps doit être aligné et le dos ne doit pas être cambré.

Kick de côté = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appuie, poser les mains sur les hanches. Sans bouger les hanches ni les épaules, lever la jambes qui n'est pas en appuis sur le côté.

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ.

Leg curl = en appuis sur les avant bras et les genoux, tendre les jambes pour que les orteils touchent le sol puis plier les genoux de façon à ce que les talons se rapprochent des fessiers.

Vélo renversé = allongé sur le sol, décoller le haut du dos avec les mains derrière la tête et les coudes écartés, ramener les genoux vers les coudes opposés au dessus des hanches.

Chair squat = Commencer debout, une jambe en appui, l'autre a le pied sur une chaise et le genoux plié en arrière, plier le genoux de la jambe d'appui à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant soi, tenir 2s puis remonter.

Relevé de bras = allongé sur le dos, les jambes tendues au dessus des hanches, relever le buste pour venir toucher les pieds avec les mains.

Levé de bassin = allongé sur le dos, les jambes légèrement pliées, soulever le bassin du sol pour aligner les épaules avec le bassin et les genoux.

Planche jambe tendue = en appui sur les avants bras et sur un pied, l'autre jambe est elle aussi tendue mais ne touche pas le sol, le corps doit être aligné et le dos ne doit pas être cambré.

Crunch = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les mains doivent être derrière la tête et les coudes vers l'extérieur.

Équilibre de coté = assis, le buste légèrement incliné vers l'arrière, le dos bien droit, les pieds sont décollés du sol et les genoux légèrement pliés, tenir un poids avec les deux mains. Emmener le poids de chaque côté du corps.

CYCLE 1

14 Crunchs vrillés

24 Décollés de talons

36 Remontées de genoux

26 Levé de bassin

CYCLE 2

38 Planche shoulder touch

26 Montées de banc

35 Équilibres

21 Levé de genoux

CYCLE 3

10 Relevés de buste vrillé surélevés

40 Relevés de jambes enroulées

32 Ciseaux

Crunch vrillé = Allongé sur le sol, les mains derrière la tête et les coudes ouverts, poser la cheville droite sur le genou gauche et venir toucher le genou droit avec le coude gauche puis changer de côté.

Décollé de talons = debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin, des poids dans les mains, rentrer le ventre et monter les talons, tenir 2s puis redescendre.

Remontée de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genou droit vers le coude droit, reposer le pied droit à côté du gauche puis ramener le genou gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Levé de bassin = allongé sur le dos, les jambes légèrement pliées, soulever le bassin du sol pour aligner les épaules avec le bassin et les genoux.

Planche shoulder touch = en position de gainage bras tendu, avec une main venir toucher l'épaule opposée puis reposer cette main et faire la même chose avec l'autre main.

Montée de banc = Les mains le long du corps, avec un poids dans chaque main. Monter sur le banc.

Équilibre = assis, posé les avant bras au sol derrière les dos, relevé les genoux en gardant le dos droit. Tendre les jambes à 45° par rapport au sol puis replier les genoux à 90.

Levé de genoux = Commencer avec un pied sur un banc et prends appuis sur cette jambe pour se mettre debout sur le banc en élevant l'autre genou vers le plafond.

Relevé de buste vrillé surélevé = Allonger sur le dos, les talons posés sur une chaise, jambes tendues, remonté en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, puis ramener la main gauche vers le pied droit puis redescendre doucement. Alterner gauche et droite.

Relevé de jambes enroulées = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau du visage. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

CYCLE 1

15 Planches de coté montées

30 Kicks arrières

34 Relevés de jambes enroulées

24 Fentes croisées

CYCLE 2

28s de planche de coté

26 squats pieds collés

35 Équilibre de coté

15 Kicks de coté + squats

CYCLE 3

20 Relevés de jambes

42 Planches vrillées

34 Crunchs bras tendus

Planche de côté montée = Un pied et un avant bras en appuis, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appuis. Monter les hanches vers le plafond puis redescendez.

Kick arrière = Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appui. Balancer l'autre jambe du centre vers l'arrière en poussant le talon vers le sol.

Relevé de jambes enroulées = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau du visage. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Fente croisée = Commencer debout les pieds écartés de la largeur des hanches, avancer une jambe devant l'autre puis plier les genoux pour descendre le buste en le gardant droit, appuyer sur la jambes en avant pour remonter.

Planche de côté = Un pied et un avant bras en appui, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appui.

Squat pieds collés = Commencer debout, les pieds collés, plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant soi, tenir 2s et remonter.

Équilibre de coté = assis, le buste légèrement incliné vers l'arrière, le dos bien droit, les pieds sont décollés du sol et les genoux légèrement pliés, tenir un poids avec les deux mains. Emmener le poids de chaque côté du corps.

Kick de côté + squat = Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appui, poser les mains sur les hanches. Sans bouger les hanches ni les épaules, lever la jambes qui n'est pas en appui sur le côté, la ramener à coté de la jambe d'appui et faire un squat.

Relevé de jambes = allongé sur le dos, les bras le long du corps, ramener les jambes tendues au dessus du bassin sans cambrer le dos.

Planche vrillée = En positionne de planche, en soufflant, tourner les hanches

Crunch bras tendus = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les bras sont tendus environ à 15 cm du sol.

CYCLE 1

12 Relevés de jambes augmentés

12 Kicks de côté au sol

26 Décollés de talons

36 Relevés de bras

Relevé de jambes augmenté = allongé sur le dos, les bras le long du corps, ramener les jambes tendues au dessus du bassin sans cambrer le dos puis en gardant les jambes dans l'alignement du bassin, soulever le bassin.

Kick de côté au sol = en position de « 4 pattes » les mains sont alignées sous les épaules et les genoux sont alignés sous les hanches. En bougeant les hanches le moins possible, emmener une jambe sur le côté pour la mettre parallèle au sol.

Décollé de talons = debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin, des poids dans les mains, rentrer le ventre et monter les talons, tenir 2s puis redescendre.

Relevé de bras = allongé sur le dos, les jambes tendues au dessus des hanches, relever le buste pour venir toucher les pieds avec les mains.

CYCLE 2

22 Relevés de jambes enroulés avec poids

15 Kicks arrières + fentes

30 Crunchs bras tendus

39 Leg curls

Relevé de jambes enroulé avec poids = commencer allonger sur le dos, puis ramener les jambes au dessus du bassin, les genoux doivent former un angle droit. Puis enrouler le dos pour ramener les genoux au niveau de la poitrine et décoller les omoplates pour rapprocher le visage des genoux en emmenant les bras tendu au dessus des genoux avec un poids dans chaque main. et revenir dans la position de départ en déroulant le dos.

Kick arrière + fente = Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin, placer le poids du corps sur la jambe d'appuie. Balancer l'autre jambe du centre vers l'arrière en poussant le talon vers le sol, en la ramenant vers le centre, la relancer une deuxième fois en arrière pour faire une fente.

Crunch bras tendus = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les bras sont tendus environ à 15 cm du sol.

Leg curl = en appuis sur les avant bras et les genoux, tendre les jambes pour que les orteils touchent le sol puis plier les genoux de façon à ce que les talons se rapprochent des fessiers.

CYCLE 3

15s de planches jambes tendues

32s de planche de coté

38 Planches montées

Planche jambe tendue = en appui sur les avants bras et sur un pied, l'autre jambe est elle aussi tendue mais ne touche pas le sol, le corps doit être aligné et le dos ne doit pas être cambré.

Planche de côté = Un pied et un avant bras en appui, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appui.

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ.

CYCLE 1

12 Relevés de bras et jambes

20 Grands Kicks arrières au sol

40 Équilibre

28 Levés de bassin

Relevé de bras et jambes = allongé sur le dos, jambes tendues et bras tendus au dessus de la tête, inspirer. Lors de l'expiration, ramener les jambes tendues au dessus du bassin et ramener les bras de sorte à atteindre ses pieds. Inspirer en revenant à la position de départ.

Grand kick arrière au sol = en position de « 4 pattes » les mains sont alignées sous les épaules et les genoux sont alignés sous les genoux. En bougeant les hanches le moins possibles, emmener une jambes vers l'arrière en dépliant le genoux.

Équilibre = assis, posé les avant bras au sol derrière les dos, relevé les genoux en gardant le dos droit. Tendre les jambes à 45° par rapport au sol puis replier les genoux à 90.

Levé de bassin = allongé sur le dos, les jambes légèrement pliées, soulever le bassin du sol pour aligner les épaules avec le bassin et les genoux.

CYCLE 2

45s de planches

10 Levés de bassin à une jambe

40 Crunchs

28 décollés de talons

Planche = en appui sur les avant bras, jambes tendues, le corps doit être aligné et le dos ne doit pas être cambré.

Levé de bassin à une jambe = allongé sur le dos, une jambe est pliée, l'autre est tendue, sans tourner le bassin, le soulever en gardant la jambe tendue alignée avec le bassin.

Crunch = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les mains doivent être derrière la tête et les coudes vers l'extérieur.

Décollé de talon = debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin, des poids dans les mains, rentrer le ventre et monter les talons, tenir 2s puis redescendre.

CYCLE 3

12 Relevés de buste vrillés surélevés

40 Planche shoulder touch

38 Crunchs bras tendus

Relevé de buste vrillé surélevé = Allonger sur le dos, les talons posés sur une chaise, jambes tendues, remonté en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, puis ramener la mains gauche vers le pied droit puis redescendre doucement. Alternier gauche et droite.

Planche shoulder touch = en position de gainage bras tendu, avec une main venir toucher l'épaule opposée puis reposer cette main et faire la même chose avec l'autre main.

Crunch bras tendus = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les bras sont tendus environ à 15 cm du sol.

CYCLE 1

20 Planches de coté montées

28 Montées de banc

37 Équilibre de coté

38 Remontées de genoux

CYCLE 2

42 Planche shoulder touch

20s de chaise au mur

23 Relevés de buste jambes tendues

35 Squats

CYCLE 3

14 Relevés de jambes augmentés

28 Vélos renversés

34 Ciseaux

Planche de côté montée = Un pied et un avant bras en appuis, garder le corps le plus droit possible en gardant l'autre bras tendu vers le plafond et l'autre pied posé sur le pied d'appuis. Monter les hanches vers le plafond puis redescendez.

Montée de banc = Les mains le long du corps, avec un poids dans chaque main. Monter sur le banc.

Équilibre de coté = assis, le buste légèrement incliné vers l'arrière, le dos bien droit, les pieds sont décollés du sol et les genoux légèrement pliés, tenir un poids avec les deux mains. Emmener le poids de chaque côté du corps.

Remonté de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genoux droit vers le coude droit, reposer le pied droit à coté du gauche puis ramener le genoux gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Planche shoulder touch = en position de gainage bras tendu, avec une main venir toucher l'épaule opposée puis reposer cette main et faire la même chose avec l'autre main.

Chaise au mur = Coller le dos contre un mur, il ne doit pas y avoir d'écart entre le dos et le mur. Avancer les pieds et plier les genoux de sorte à ce qu'ils soient à un angle de 90°.

Relevé de buste jambes tendues = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, venir toucher les pieds avec les mains.

Squat = Commencer debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, Plier les genoux à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant soi, tenir 2s et remonter.

Relevé de jambes augmenté = allongé sur le dos, les bras le long du corps, ramener les jambes tendues au dessus du bassin sans cambrer le dos puis en gardant les jambes dans l'alignement du bassin, soulever le bassin.

Vélo renversé = allongé sur le sol, décoller le haut du dos avec les mains derrière la tête et les coudes écartés, ramener les genoux vers les coudes opposés au dessus des hanches.

Ciseaux = commencer allongé sur le dos, décoller légèrement les jambes du sol puis créer un mouvement de ciseaux en gardant une jambe près du sol et en levant l'autre puis en inversant simultanément les deux positions des jambes.

CYCLE 1

25 Relevés de jambes

40 Remontées de genoux

23 Levés de genoux

36 Crunchs bras tendus

CYCLE 2

28 Vélos renversés

15 Chair squats

42 Crunchs

24 fentes allongées

CYCLE 3

20s de planche jambe tendue

30 Relevés de buste jambes tendues

40 Planches montées

Relevé de jambes = allongé sur le dos, les bras le long du corps, ramener les jambes tendues au dessus du bassin sans cambrer le dos.

Remonté de genoux = démarrer en position de planche bras tendus, en gardant le corps droit, ramener le genoux droit vers le coude droit, reposer le pied droit à côté du gauche puis ramener le genoux gauche vers le coude gauche et reposer le pied gauche à côté du pied droit. 1 répétition = un mouvement à droite + un mouvement à gauche.

Levé de genoux = Commencer avec un pied sur un banc et prends appuis sur cette jambe pour se mettre debout sur le banc en élevant l'autre genoux vers le plafond.

Crunch bras tendus = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les bras sont tendus environ à 15 cm du sol.

Vélo renversé = allongé sur le sol, décoller le haut du dos avec les mains derrière la tête et les coudes écartés, ramener les genoux vers les coudes opposés au dessus des hanches.

Chair squat = Commencer debout, une jambe en appui, l'autre a le pied sur une chaise et le genoux plié en arrière, plier le genoux de la jambe d'appui à 90° en gardant le dos bien droit et en avançant les bras devant soi, tenir 2s puis remonter.

Crunch = allongé sur le dos, les genoux pliés, décoller les omoplates du sol en gardant le dos droit et un écart entre le menton et la poitrine, les mains doivent être derrière la tête et les coudes vers l'extérieur.

Fente allongée = allongé sur le côté, le bras est plié de façon à porter la tête, monter et descendre la jambe qui n'est pas en appui vers le plafond en poussant le talon dans la continuité du corps afin d'étirer la jambe. La jambe d'appui peut être légèrement pliée pour donner plus de stabilité.

Planche jambe tendue = en appui sur les avants bras et sur un pied, l'autre jambe est elle aussi tendue mais ne touche pas le sol, le corps doit être aligné et le dos ne doit pas être cambré.

Relevé de buste jambes tendues = Allongé sur le dos, les jambes allongées, remonter en gardant le buste le plus droit possible et en rentrant le ventre, venir toucher les pieds avec les mains.

Planche montée = en position de planche, inspirer en remontant le bassin vers le plafond et expirer en revenant dans la position de départ.



FÉLICITATIONS
TU AS FINI CE
PROGRAMME!!!

Summer Body

Contacts

Tu peux aller voir ma page Facebook [Summer body programme](#)
ou ma page Instagram [@summerbody_programme](#)

Tu peux aussi me contact via ce mail :

—> summerbodyprogramme@gmail.com

Ou via ce numéro : 06.61.92.28.08

Les photos de ce programme on été prise par l'administrateur de la page Facebook [darketoile urbex](#) et la page Instagram [@darketoile_urbex](#)



Summer Body