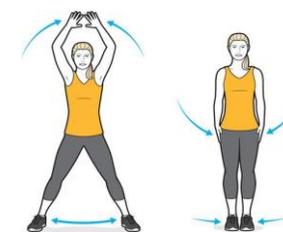
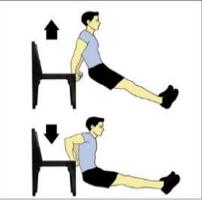


Chaque séance comprendra évidemment un phase de dévrouillage et d'échauffement

Dévrouillage	Le même qu'au début des entrainements (du bas vers le haut) environ 10min
Echauffement	Si vous le pouvez, de la course à pied dans le jardin avec monter de genoux, talons fesses / ou corde à sauter / ou Jumping Jack
La séance	Vous devez réaliser 3 fois chaque exercices
Nombre de séries	3 séries
récupérations	2'30



	Exercices	Déroulement	Consignes	Positions
Mardi	Chaise	30s pied au sol + 30s sur pointes de pieds + 30s sur talons + 15 secondes sur un pied (faire sur chaque pied)	Dos plaqué au mur cuisse 90° – genoux 90°	
	Squat	15 Squats standard / 15 Squats en gardant la position 3sec en bas / 15 Squats Jump	Dos droit / les genoux ne dépassent pointes de pieds / stabilisées 3sec en bas amortir la descente après le jump	
	Burpees	20 Burpees sans pompe / 5 Burpees avec pompe ou mettre le ventre au sol	Je n'ai plus besoin de vous expliquer ;)	
	Fente Avant	Tenir la position 20 sec et enchaîner sur 15 sec en dynamique	Dos droit / Les genoux forme un angle de 90° / Bien s'équilibrer sur chaque fente	
	Fente Latérales	Faire le plus de répétition sur la même jambe pendant 30s ensuite changer de jambe.	Dos droit / Le genou plié doit aller dans le sens de la marche / Toujours avoir les deux plantes de pieds au sols lors des répétitions / Bien s'équilibrer sur chaque fente	

	Exercices	Déroulement	Consignes	Positions	
Jeudi	Déplacement latéral sur les mains	Faire des aller/retour pendant 2 min	En position de pompe / Alignement tête, bassin,talon / Bien contracter les abdos et serrer les fesses / Les mains se trouvent sous les épaules	https://www.youtube.com/watch?v=wUEiJaBr	Ne pas faire de pompe
	Elavation latérale	10 répétition minimum pendant 2 minute	Départ bras le long du corps, monter les bras au niveau des épaules en 3 secondes, maintenir la position pendant 5 secondes et revenir à la position de départ en gérant la descente (3secondes de descente)		Faire l'exercice avec un deux poids de 200 à 300 g (Trouver un objet de votre maison pouvant remplacer les poids)
	Elevation frontal	10 répétition minimum pendant 2 min			
	Dips	Faire le plus de répétition possible	Descendre lentement 5 secondes / Stabiliser coudes 90° / Remonter vite		Sur une chaise / le bord de votre lit (Faites attention à ce que la chaise ne bascule pas)
	Pompes	10 pompes	Mettre les mains sous vos épaules / Descente lente (3sec) / remonter rapide		Sur une chaise / le bord de votre lit (Faites attention à ce que la chaise ne bascule pas)

	Exercices	Déroulement	Consignes	Positions	
Samedi	Planche	1 min de gainage dynamique (La main va toucher l'épaule opposer, Jambe levée en alternance,...)	Veiller à l'alignement épaule/bassin/talon, Mettre les mains sous les épaules, Serrez les abdos et les fesses, Respirer normalement		
	Planche latérale	1 Min de gainage (par coté)	Veiller à l'alignement épaule/bassin/talon, Mettre le coude sous l'épaule, Serrez les abdos et les fesses, Respirer normalement		Mettre le bras en position de tir, ne faire la deuxième figure que si la figure 1 est trop simple
	Superman	2 min (Dynamique contracter pendant 15sec relacher pendant 5secondes)	Décoller haut torse et cuisses		
	Rameur	1 min	Garder dos droit regard devant soi		
	Pont	1 min	Alignement épaules bassin genoux / Repousser bassin vers le haut		