



## Planning hebdomadaire

**Option 1**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Entr. A		B		A		
Semaine 2	Entr. B		A		B		
Semaine 3	Entr. A		B		A		
Semaine 4	Entr. B		A		B		

**Option 2**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1		Entr. A		B		A	
Semaine 2		Entr. B		A		B	
Semaine 3		Entr. A		B		A	
Semaine 4		Entr. B		A		B	

## Entraînement A

Durée 1h-2h selon le nombre de série par bloc. Durée des exercices 1min.



### 1. Bas du corps (1min par exercices)

Squat 1 jambe alterné (box/chaise haute pour débutant – box/chaise basse pour avancé) – 1min en alternant les jambes

Squat profond (descendre bien bas, s'aider avec un meuble pour débutant) – 1min

Squat sauté (avec du rythme) – 1min

### 2. Haut du corps

Pompe poussée (à genoux pour débutant – en colonne droite pour avancé) – 1min

Pompe et rotation (les mains restent au sol, à genoux débutant) – 1min

Pompe Cobra (à genoux débutant) – 1min

### 3. Bas du corps

Squat 1 jambe alterné touché de cheville – 1min en alternant les jambes

Fente avec touché au sol – 1min en alternant les jambes

Fente ploy avec touché au sol (l'exercice se fait en mode cardio avec un petit saut entre chaque fente) – 1min en alternant les jambes

### 4. Haut du corps

Traction main en pronation (fessier au sol pour débutant) – 1min

Pompe tirée au sol (chiffon au sol sous les genoux, mains comme une pompe et elles ne bougent pas) – 1min

Traction main en supination (fessier au sol débutant) – 1min

### 5. Abdos

Crunch – 1min

Mountain Climber (avec du rythme) - 1min en alternant les jambes

Abdos jambes tendues – 1min

**1**

1 min en alternant

↓

↑

1 min par exo, repos si besoins  
x 1-2 série

**2**

↓

↓

1 min par exo, repos si besoins  
x 1-2 série

**3**

1 min en alternant

↓

1 min en alternant

1 min en alternant avec du rythme

1 min par exo, repos si besoins  
x 1-2 série

**4**

↓

1 min par exo, repos si besoins  
x 1-2 série

**5**

1 min en alternant

1 min par exo, repos si besoins  
x 1-2 série

## Entraînement B

Durée 1h-2h selon le nombre de série par bloc. Durée des exercices 1min.



### 1. Bas du corps (antérieur)

Pont – maintenir 1min  
Long Leg March – 1 min  
High Hip Bucks – 1min

### 2. Haut du corps (pousser)

Step-Up – 1min en alternant les jambes  
Fente inversé (on part vers l'arrière) – 1min en alternant les jambes  
Squat sauté (avec du rythme) – 1min

### 3. Bas du corps (postérieur)

Pompes surelevé – 1min  
Gainage latéral (on tourne au bout de 30 sec)) – 1min  
Pompe triceps – 1min

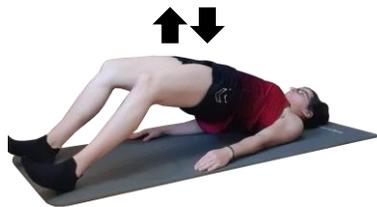
### 4. Haut du corps (tirer)

Pompe tirée au sol (chiffon au sol sous les genoux, mains comme une pompe et elles ne bougent pas) – 1min  
Inverted Rows en pronation (on arrive milieu du torse en gardant les jambes tendu – 1min  
Traction main en supination (au sol débutant) – 1min

### 5. Abdos

Abdos jambes levées – 1min  
V-Up Tucks – 1min  
Sit-Up punch – 1min

1

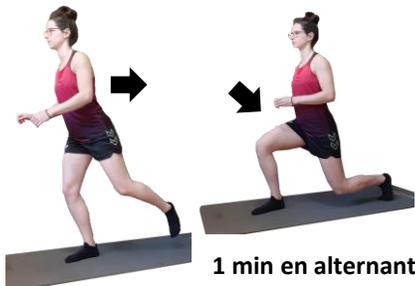


1 min par exo, repos si besoins  
x 1-2 série

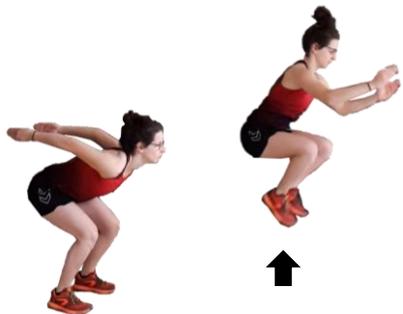
2



1 min en alternant

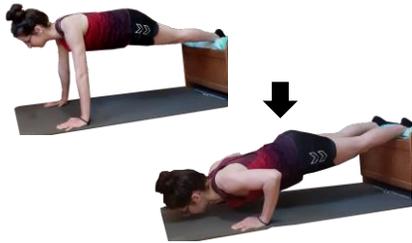


1 min en alternant



1 min par exo, repos si besoins  
x 1-2 série

3



30 sec /



1 min par exo, repos si besoins  
x 1-2 série

4

1 min par exo, repos si besoins



x 1-2 série

5

1 min par exo, repos si besoins



x 1-2 série

