









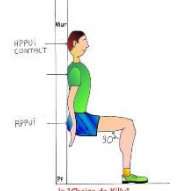
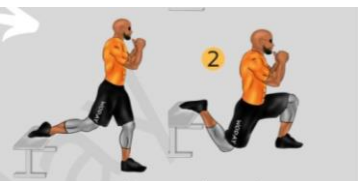









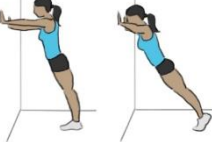
**EXERCICES HIIT (8x(20'' exercice+10'' repos)) avec 2 exercices au choix pour une séance très intense
 → Bon pour perdre du poids rapidement, 2x/semaine**

<p>Saut de grenouille <i>Fessiers+quadri</i></p>		<p>Accroupi, pieds écartés plus large que le bassin, mains au sol, pousser sur ses jambes pour sauter, puis amortir la chute en revenant en position accroupie.</p>
<p>Mountain climber <i>Corps entier Cardio</i></p>		<p>Rester plat, pas de fesses qui montent (devant un miroir c'est plus simple pour vérifier), et contracter les abdos. Faire des montées de genoux, à un rythme soutenu, en ayant un mouvement de piston au sol. Contracté les abdos pour éviter que le corps se torde dans tous les sens.</p>
<p>Burpees <i>Corps entier Cardio</i></p>		<p>Départ debout, pieds légèrement écartés, flechir les jambes et poser les mains au sol. Lancer les pieds vers l'arrière afin de se retrouver en position haute pompes, faire une pompe. Remonter et ramener les jambes en position accroupie. Enfin, se relever en sautant.</p>
<p>Pompes / demi pompes <i>Pectoraux+triceps</i></p>		<p>Tout le corps descend, pas que le buste mais les fesses aussi, on descend jusqu'à presque embrasser le sol, on expire à la remontée, bras écartés à la largeur des épaules</p>
<p>Up down gainage <i>Abdos+bras</i></p>		<p>Rester plat, pas de fesses qui montent (devant un miroir c'est plus simple pour vérifier), et contracter les abdos. Passer de la position pompe (bras tendus) à celle de gainage (sur les coudes), en gardant le bassin le plus fixe possible. Souffler lorsqu'on remonte.</p>
<p>Squat jump <i>Fessiers+quadri</i></p>		<p>Descendre comme un squat mais lors de la remontée, pousser sur ses jambes pour se propulser le plus haut possible, amortir la chute en pliant les jambes, et enchaîner avec le suivant.</p>






EXERCICES BAS DU CORPS


<p>Squat <i>Fessier+quadri</i></p>		<p>Regard un peu vers le haut, fixé sur un point, les genoux ne dépassent pas les pieds, on essaie de garder les pieds dans l'axe, on descend dos droit, on expire en remontant.</p>
<p>Fentes <i>Fessiers+quadri</i></p>		<p>Garder le dos droit lors du mouvement, le genou avant ne doit jamais dépasser le pied de la même jambe, on expire à la remontée et on monte le genou haut avant de le reposer devant, on peut utiliser ses bras avec bras devant opposé à la jambe de devant, rester 2-3 sec en position basse avant de bien pousser sur la jambe avant pour se relever.</p>
<p>Montées sur pointes <i>Mollets</i></p>		<p>Montée active (le plus haut) sur pointes et redescendre lentement, les 2 pieds en même temps, en restant bien droit, on peut se tenir à un mur, un meuble, on regarde devant, gainé.</p>
<p>Levés de bassin <i>Fessiers+ischios</i></p>		<p>Couché sur le dos, un pied au sol placé un peu devant le genou, l'autre jambe tendue en l'air. Lever le bassin et redescendre doucement. Inspirer à la montée. Garder les abdos serrés</p>
<p>Chaise <i>Fessiers+quadri</i></p>		<p>Assis contre le mur, genoux à 90° et hanches à 90°, le dos est en contact avec le mur, pieds à plat, les mains ne sont pas reposées sur les cuisses.</p>
<p>Fentes avec chaise <i>Fessiers+quadri</i></p>		<p>Poser le pied arrière sur une chaise ou un banc d'une hauteur située entre la hanche et le genou. Le pied avant est posé de sorte qu'à la descente, le genou ne dépasse pas le pied. Lors de la descente, le dos reste droit et ce sont les hanches qui descendent bien vers le bas et non vers l'avant. Expirer à la remontée.</p>
<p>Saut de grenouille <i>Fessiers+quadri</i></p>		<p>Accroupi, pieds écartés plus large que le bassin, mains au sol, pousser sur ses jambes pour sauter, puis amortir la chute en revenant en position accroupie.</p>
<p>Squat jump <i>Fessiers+quadri</i></p>		<p>Descendre comme un squat mais lors de la remontée, pousser sur ses jambes pour se propulser le plus haut possible, amortir la chute en pliant les jambes, et enchaîner avec le suivant.</p>

EXERCICES HAUT DU CORPS

<p>Extension avant-bras <i>Triceps</i></p>		<p>Assis, l'haltère saisie à 2 mains, inspirer et tendre les bras vers le haut. Expirer à la fin du mouvement. Contracter les abdos pendant tout le mouvement pour ne pas cambrer le dos. Contrôler la redescente.</p>
<p>Dips <i>Triceps</i></p>		<p>Placer les mains sur une chaise positionnée derrière, allonger les jambes devant. Garder le dos droit pendant la descente qui s'effectue en pliant les coudes jusqu'à ce que les biceps se retrouvent parallèles au sol, puis pousser dans les bras pour remonter.</p>
<p>Tirage horizontal <i>Biceps+dos+ épaules</i></p>		<p>L'haltère dans une main, la jambe opposée et l'autre main sur un banc, le dos le plus droit possible, remonter l'haltère avec le bras le long du corps et le coude tiré vers l'arrière. Contrôler la descente. Inspirer au début du mouvement et expirer à la fin.</p>
<p>Flexion avant-bras <i>Biceps</i></p>		<p>Le coude du bras qui tient l'haltère en appui sur l'intérieur de la cuisse, bras pendu vers le bas. Flechir l'avant-bras en inspirant et remonter jusqu'à l'horizontal (inutile de monter plus) sans fléchir le poignet. Contrôler la descente.</p>
<p>Pompes / demi pompes <i>Pectoraux+triceps</i></p>		<p>Tout le corps descend, pas que le buste mais les fesses aussi, on descend jusqu'à presque embrasser le sol, on expire à la remontée, bras écartés à la largeur des épaules</p>
<p>Pompes contre le mur <i>Pectoraux+triceps</i></p>		<p>Se positionner à environ 1m du mur, tendre les bras vers l'avant jusqu'à toucher le mur, plier les bras à l'impact, en serrant les abdos et en gardant le corps aligné, puis repousser le mur, en décollant ou non les mains du mur.</p>

EXERCICES ABDOS

<p>Mountain climber <i>Corps entier</i> <i>Cardio</i></p>		<p>Rester plat, pas de fesses qui montent (devant un miroir c'est plus simple pour vérifier), et contracter les abdos. Faire des montées de genoux, à un rythme soutenu, en ayant un mouvement de piston au sol. Contracté les abdos pour éviter que le corps se torde dans tous les sens.</p>
<p>Abdos bateau</p>		<p>Assis, le dos droit, lever les jambes, mollets parallèles au sol, basculer le buste légèrement vers l'arrière. Plus on éloigne les cuisses du ventre, plus il sera difficile de tenir la position. En cas de difficulté, on peut poser les mains sur les mollets.</p>
<p>Abdos levés de jambes</p>		<p>Couché sur le dos, tête posée au sol, lever et descendre les jambes, sans les reposer à terre avant la fin de la série. Serrer les abdos pour creuser au minimum le dos. Au choix entre lever les jambes jusqu'à la verticale ou seulement les lever de quelques centimètres au dessus du sol.</p>
<p>Abdos côtés</p>		<p>Assis, le dos droit, lever les jambes du sol, basculer le buste légèrement vers l'arrière. Avec ou sans poids, basculer le buste pour toucher le sol d'un côté puis de l'autre, tout en rester le plus droit possible.</p>
<p>Abdos relevé du buste</p>		<p>Couché sur le dos, pieds à plat au sol (retenus si nécessaire), remonter le buste en restant droit. Décoller seulement les épaules du sol est également suffisant comme mouvement, au choix. Vraiment penser à ne pas trop enrouler le dos lors du mouvement, l'important est l'auto grandissement, se tirer vers le haut.</p>

<p>Up down gainage <i>Abdos+bras</i></p>		<p>Rester plat, pas de fesses qui montent (devant un miroir c'est plus simple pour vérifier), et contracter les abdos. Passer de la position pompe (bras tendus) à celle de gainage (sur les coudes), en gardant le bassin le plus fixe possible. Souffler lorsqu'on remonte.</p>
--	---	---



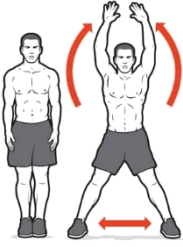

EXERCICES CORPS COMPLET		
<p>Mountain climber <i>Corps entier</i> <i>Cardio</i></p>		<p>Rester plat, pas de fesses qui montent (devant un miroir c'est plus simple pour vérifier), et contracter les abdos. Faire des montées de genoux, à un rythme soutenu, en ayant un mouvement de piston au sol. Contracté les abdos pour éviter que le corps se torde dans tous les sens.</p>
<p>Burpees <i>Corps entier</i> <i>Cardio</i></p>		<p>Départ debout, pieds légèrement écartés, flechir les jambes et poser les mains au sol. Lancer les pieds vers l'arrière afin de se retrouver en position haute pompes, faire une pompe. Remonter et ramener les jambes en position accroupie. Enfin, se relever en sautant.</p>
<p>Jumping jack <i>Corps entier</i> <i>Cardio</i></p>		<p>Ecarter les jambes en même temps qu'on lève les bras, puis resserrer les jambes en même temps qu'on descend les bras, garder le même rythme tout au long de l'effort, penser à souffler, c'est cardio.</p>
<p>Corde à sauter <i>Corps entier</i> <i>Cardio</i></p>		<p>Pieds joints / cloche pieds / montées de genoux Toujours bien resté gainé</p>
<p>Planche dynamique en alternant les bras <i>Corps entier</i></p>		<p>Se mettre à 4 pattes puis tendre le bras et la jambe opposée, tenir la position 3sec puis changer de côté. Rester aligné de la cheville à la main en l'air.</p>

Planche
Corps entier



Debout, envoyer une jambe vers l'arrière en même temps que l'on incline le buste et les bras vers l'avant, avec pour objectif d'avoir le corps parallèle au sol, ou au moins avoir le corps aligné, du pied jusqu'aux mains.