

PROGRAMME 1

SEMAINE 1



ÉCHAUFFEMENT

- 20 squats lents
- 10 secondes talons fesses
- 10 secondes montées de genoux.
- 10 secondes fentes changement de jambe.
- 10 secondes jumping jack en position de planche.
- 10 secondes mountain climber.
- 10 secondes jumping jack debout.
- 10 répétitions de commando : gainage sur coude monter en planche.

BRAS

- 3 blocs de 10 pompes tenir 10 secondes 1/2 plié.
- 3 blocs de 10 dips tenir 10 secondes 1/2 plié avec les mains sur une chaise, lit, canapé
- 3 blocs de 10 pompes en dog-position.

GAINAGE

- 3 fois 20 secondes de gainage bras aux oreilles.
- 3 fois 20 secondes de cuillère avec 3 positions de bras
 - 10 secondes mains au-dessus des cuisses,
 - 10 secondes mains dirigées vers le plafond,
 - 10 secondes bras aux oreilles
- 3 fois 15 secondes ATR au mur.

ABDOS

3 fois 15 secondes bicycle Crunch.

3 fois 15 secondes gainage twist : sur les coudes et rotation du bassin de droite à gauche.

3 fois 5 fermetures : 1 groupée, 1 tendue.

CARDIO

5 fois 10 burpee's (pompe/saut extension)

20 secondes de récupération entre chaque série.

ÉTIREMENTS

1/2 grand écart facial : 30 secondes chaque jambe.

1 minute grand écart grenouille avec les 2 jambes repliées.

1 minute 30 grand écart facial.

Epaules et bas du dos (chat et cobra) : 30 secondes de chaque.

3 fois 20 secondes Souplesse de fermeture (debout, mains au sol)

CONSEILS

Les exercices de musculation peuvent être faits dans l'ordre que vous voulez et les mélanger entre eux.

Exemple : une série de pompes puis 1 série de fermetures.

La récupération entre les exercices difficiles ne doit pas dépasser 30 secondes.

Le cardio est une série à ne pas mélanger avec la muscu.

BONNE SÉANCE MESDEMOISELLES, QUE LA FORCE SOIT AVEC VOUS !