

# PROGRAMME 1

## SEMAINE 1



### ÉCHAUFFEMENT

- 20 squats lents
- 10 secondes talons fesses
- 10 secondes montée 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 fois commando : gainage sur coude et monter en planche

### BRAS

- 3 blocs de 15 pompes tenir 10 secondes 1/2 plié.
- 3 blocs de 15 dips tenir 10 secondes 1/2 plié (mains sur chaises, lit canapé).
- 3 blocs de 20 pompes en dog-position.

### GAINAGE

- 3 fois 30 secondes de gainage bras aux oreilles
- 3 fois 30 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 30 secondes ATR au mur.

## **ABDOS**

3 fois 30 secondes de bicycle Crunch.

3 fois 30 secondes de gainage twist : sur les coudes et rotation du bassin de droite à gauche).

3 fois 20 secondes de 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 de chaque jambe.

1 minute grand écart grenouille avec les 2 jambes repliées.

1 minute 30 grand écart facial.

épaules et bas du dos (chat et cobra), 30 secondes de chaque.

souplesse de fermeture : debout, mains au sol), 3 fois 20 secondes.

## **FIN**

Les exercices de musculation peuvent être faits dans l'ordre que vous voulez et mélangés 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 musculation

**BONNE SÉANCE MESDEMOISELLES, QUE LA FORCE SOIT AVEC VOUS !**