

jour 1

1A : Marche militaire genou à 90 degrés



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Se déplacer vers l'avant (ou rester sur place) en levant les genoux à la hauteur des hanches et en bougeant les bras, lever le bras opposé à la jambe que vous levez.

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	01:00

1B : Échauffement / Jogging sur place



Sem.	Séries	Durée
1-12	1	01:00

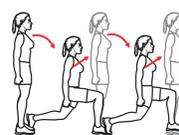
1C : Skip C / Talons aux fesses



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Garder les genoux sous les hanches - Tirer les talons dynamiquement vers les fesses - Travailler sur le devant du pied

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	01:00

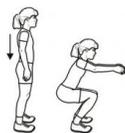
1D : Lunge avant marcher



- Se déplacer vers l'avant en lunge tout en gardant le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	01:00

1E : Développé de jambe libre



- Les pieds à la largeur des épaules, descendre le plus bas possible en gardant le bas du dos droit. Lever les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	01:00

1F : Étirement quadriceps



- En appui sur un mur, tenir votre cheville pour étirer le devant de votre cuisse (quadriceps). Garder le genou aligné avec la hanche, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	00:20

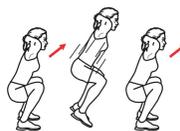
1G : Étirement ischio-jambiers, mollet



- Garder le dos droit - En appui, au-dessus du genou, de la jambe que vous voulez étirer, descendre le bassin tout en tirant le pied vers vous (flexion de la cheville)

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	00:20

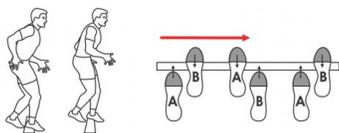
2A : Saut de lapin



- En position accroupie, placer vos mains derrière la tête. Faire de petits bonds vers l'avant en gardant la position accroupie.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-12	2	00:30	garder le dos bien droit	00:15

2B : Sauts ciseau en déplacement



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Faire des mouvements de pieds courts avant-arrière, au-dessus d'une ligne ou d'une échelle, en se déplaçant de côté. Bouger les bras, coudes fléchis, bras pied opposé en avant.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-12	2	00:30	00:15

2C : Saut sur 2 jambes amorti



- Sauter sur place en amortissant la réception avec les hanches, les genoux et les chevilles. Travailler sur le devant du pied. Saut léger et sans bruit à l'atterrissage.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-12	2	00:30	00:30

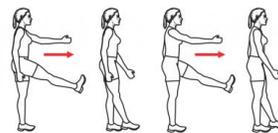
3A : Sauts latéraux sur 1 pied



- Sur 1 pied, sauter de gauche à droite et de droite à gauche sur le devant du pied. Contrôler le contact du pied au sol, orienter le genou dans la direction recommandée. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-12	2	00:30	00:15

3B : Marche Militaire



- Se déplacer vers l'avant en soulevant un bras avec la jambe opposée - Garder les bras et les jambes droites, la tête haute et les abdos tendus

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-12	2	00:30	00:15

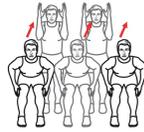
3C : Sauts talons aux fesses



- Faire des sauts en amenant les talons aux fesses. Garder les genoux sous les hanches. Travailler sur le devant des pieds. Bon mouvement des bras.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-12	1	00:30	enchaîner les sauts pour travailler plus fort	00:30

4A : Sauts de côté sur 2 pieds



- Faire des sauts de côté sur 2 pieds en fléchissant les genoux. Balancer les bras et garder la tête au-dessus de vos pieds.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-12	2	00:30	00:15

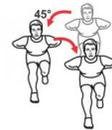
4B : Lunge de côté



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Descendre de côté, en gardant un pied en place et en déplaçant l'autre alternativement - Descendre genou à 90 degrés

Sem.	Séries	Durée	Note
1-12	1	01:00	30 sec / côté

4C : Saut sur 1 pied à 45° mains dans le dos



- Garder le dos droit. Tête au-dessus du pied de pousser. Sauter à 45° sur le même pied et sur le devant du pied.

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-12	1	01:00	30 sec par côté	00:30

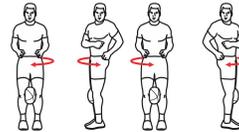
5A : Tuck Jump



- Faire des sauts sur place en levant les genoux vers votre poitrine. Ne pas solliciter les bras durant le saut. Garder la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-12	2	00:30	00:15

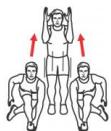
5B : MB Body Twist



- Debout, placer un ballon médical entre vos genoux. Faire des torsions du corps en faisant des petits sauts pour tourner vos hanches d'un côté et de l'autre. Garder les épaules immobile / vers l'avant en tout temps. Travailler sur la pointe des pieds

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-12	1	00:30	il n'est pas nécessaire d'avoir un ballon entre les genoux	00:15

5C : Toucher pied opposé sauté



- Sur un pied, descendre toucher pied opposé et sauter. Alternier. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-12	2	00:30	00:30

6A : Saut et rotation 180°



- Saut vertical avant de bien lever les genoux - Tourner les hanches pour compléter la rotation.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-12	2	00:30	00:15

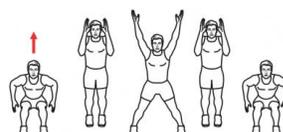
6B : Counter-movement Jump mains sur hanches



- Débuter en position verticale. Descendre en squat le plus rapidement possible et repousser la descente aussi rapide que possible pour effectuer un saut. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-12	2	00:30	00:15

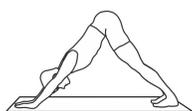
6C : Squat & Jack



- Débuter en position de Squat, sauter et prendre la position de l'étoile, sauter et reprendre la position de squat. Garder la tête haute, le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-12	1	00:30	00:30

7 : Downward Dog Pose



- Mains à la largeur des épaules, vos pieds à la largeur des hanches. Faites pivoter vos épaules loin de vos oreilles (rotation externe). Allonger le tronc à mesure que vos hanches se dirigent vers l'arrière. Amener vos talons vers le tapis, bien qu'ils puissent rester soulevés, selon la flexibilité de vos ischio-jambiers. Engagez votre tronc. Gardez votre tête entre vos bras. Roulez légèrement la partie supérieure de vos cuisses vers l'intérieur. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	01:00

8 : Pose pigeon



- Une jambe allongée derrière vous au sol, placer la jambe avant tournée sur le sol, perpendiculaire à la jambe arrière. Garder les cuisses parallèles alignées avec le corps. Pousser avec vos bras pour garder votre corps droit. Poussez la tête vers le ciel et sortez la poitrine.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-12	1	00:30	30 sec par côté

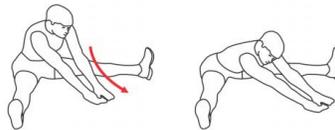
9 : Étirement quadriceps pied sur mur



- Le bout du pied sur le mur tout en gardant le genou au sol, avancer la hanche vers l'avant. Garder les épaules en place et le regard vers le ciel.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-12	1	01:00	30 sec par côté

10 : Étirement dos assis jambes droites



- Assis jambes en écart, penchez-vous vers l'avant en glissant les mains au sol. Garder les jambes droites.

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	00:30

11A : YWTI sur le ventre



- Couché sur le ventre, débuter en position "Y" les bras en angles parallèles au sol, tirer le menton et les omoplates. Tout en gardant le haut du corps tiré, prendre la position "W", par la suite faire un "T" et terminer en "I", les bras de chaque côté du corps. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inversé.

Sem.	Séries	Durée
1-12	3	01:00

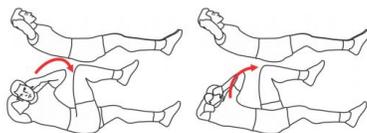
11B : Push-ups



- Garder le dos droit et les abdos tendus - prise moyenne

Sem.	Séries	Durée	Tempo
1-12	3	01:00	x-0-3

11C : Abdominaux obliques / coude genou opposé



- Garder les abdos tendus - Tourner les épaules en dirigeant le coude vers le genou opposé

Sem.	Séries	Durée
1-12	3	01:00

11D : Mountain Climber Obliques



- En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance. Garder les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée
1-12	3	01:00

12 : Chat / Abdominaux



- À quatre pattes, tirer le ventre vers le haut tout en courbant le dos

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	01:00

13 : Étirement Pectoraux coin de murs



Avant-bras en appui en coin de murs, un pied devant l'autre. Serrer légèrement les omoplates, avancer le tronc en tractionnant les bras vers l'extérieur. Expirer du thorax en allongeant la colonne. OPTION: bras plus haut.

Sem.	Séries	Durée
1-12	1	00:30