

PROGRAMME JOUR 1

EXERCICES	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	RÉCUP
FENTE DROITE	3 x 3'	Pendant 3 minutes, enchaîner 1 répétition de chaque exercice de l'enchaînement	1' entre chaque série
FENTE GAUCHE			
SQUAT			
POMPE			
POMPES + LEVER DE BRAS ALTERNÉ	5	12 à 20	1'
POMPES INVERSÉES SOUS TABLE	5	12	1'
CRUNCH BRAS/JAMBES	5	20	30''
BURPEES	4	10	30''

PROGRAMME JOUR 2

EXERCICES	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	RÉCUP
ÉTIREMENT FLECHISSEUR DE HANCHE ALTERNÉ (VOIR ENCHAINEMENT)	3 X 3'	2 par jambes	1' entre chaque serie
CLIMBER		5 par jambes	
GAINAGE		15 à 30''	
POSE DE L'ENFANT		5''	
PISTOL SQUAT JAMBE DROITE	5	6 à 12	30''
PISTOL SQUAT JAMBE GAUCHE	5	6 à 12	1'
PULL BACK	5	20	30''
LEVER DE BASSIN	4	10 à 20 (avec blocage 4'' en haut)	30''

PROGRAMME JOUR 3

EXERCICES	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	RÉCUP
CORDE A SAUTER OU SAUT SUR PLACE (ENCHAINEMENT)	3 X 3'	20	1'
PULL BACK		5	
CHIEN TETE EN BAS / CHIEN TETE EN HAUT		Alterner 4 X	
CHIEN TETE EN BAS + FLEXION DE BRAS	4	8	1'
ROWING UN BRAS	5	15/Bras	30''
ELEVATION LATÉRALE (ENCHAINEMENT)	5	10	1'
ELEVATION FRONTALE	5	10	1'
ELEVATION ARRIÈRE BUSTE PENCHE		10	

PROGRAMME JOUR 4

EXERCICES	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	RÉCUP
<u>SQUAT (ENCHAINEMENT)</u>	3 x 3'	5	1' entre chaque serie
<u>GAINAGE DROITE</u>		10 à 20''	
GAINAGE GAUCHE		10 à 20''	
<u>FENTES ALTERNEES</u>		10	
FENTE DROITE CROISE (<u>ENCHAINEMENT</u>)	4	6 à 12	1'
<u>ELEVATION LATERALE JAMBE DROITE</u>		20 à 30	
FENTE GAUCHE CROISE		6 à 12	
ELEVATION LATERALE JAMBE GAUCHE		20 à 30	
<u>SQUAT JUMP</u> OU <u>SQUAT EXTENSION</u>	4	15 à 30	30''