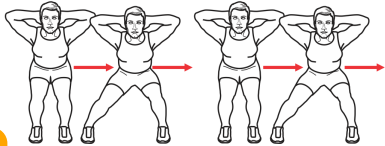


## Séance sans nom

## Programme d'entraînement maison: Circuit de 8 exercices à faire 3 fois. Matériel: Chaise et tapis de sol (ou serviettes qu'on peut déposer au sol). À faire 3 fois dans la semaine.

Circuit de 8 exercices avec comme matériel: chaise et tapis de sol (ou serviettes qu'on peut déposer au sol). À faire 3 fois dans la semaine.

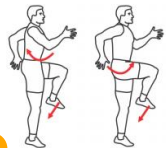
### 1A : Échauffement: Pas latéral 20x



- Debout, bras qui bougent naturellement, faire un déplacement de côté en fléchissant les genoux et sans remonter les hanches. Garder le dos droit et la tête droite.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	20	Lent

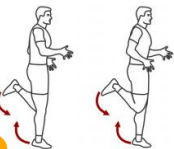
### 1B : Échauffement: Genoux hauts 20x



- Lever le genou pour obtenir un angle de 90 degrés à la hanche et alterner de jambe. Maintenir le dos et la tête droite et engager les muscles abdominaux.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	20	Moyen

### 1C : Échauffement: Talon vers la fesse 20x



Maintenir les genoux fléchis et diriger un talon vers la fesse puis alterner. Bouger les bras naturellement. Engager les abdominaux.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	20	Moyen

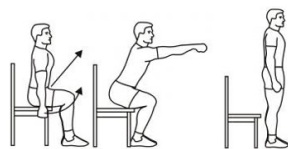
### 1D : Échauffement: Coup de pied avant 20x



- Pieds parallèles, effectuer un kick avant en prenant soin de lever le genou en premier. Alternier de jambe. Maintenir le dos droit et engager les abdominaux.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	20	Moyen	<b>Une fois les kicks terminés, recommencer l'échauffement du début et effectuer la série 3 fois po</b>

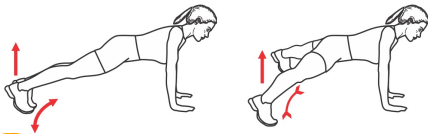
### 2A : Circuit: Squat avec chaise 15x



- Sortir les fesses pour les diriger vers la chaise en prenant soin de maintenir les genoux alignés, la colonne vertébrale droite et la tête droite. Engager les abdominaux. Lorsque les fesses touchent la chaise, arrêter le mouvement et revenir en position complète verticale.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	15	Lent

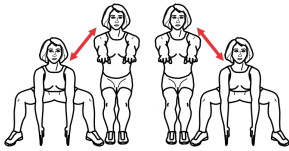
### 2B : Circuit: Planche et abduction alternée de la jambe 30 à 60 secs



- Placer les mains directement sous les épaules et effectuer une planche; dos droit, tête alignée avec la colonne vertébrale, abdominaux engagés. Effectuer une abduction de la jambe en touchant délicatement le sol avec le bout des orteils puis revenir en position. Alternier de jambe.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	01:00	30 à 60 secs

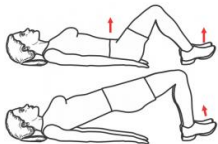
### 2C : Circuit: Sumo squat alterné avec mouvement de bras 12x



- Débuter en position verticale pieds rapprochés. Faire un pas latéralement en position Sumo squat tout en allongeant les 2 bras devant vous. Revenir à la position de départ en ouvrant les bras et en rétractant les omoplates. Descendre les bras ensuite pour reprendre la position de départ. Répéter la séquence. Garder la tête droite et le dos droit. Engager les muscles abdominaux.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	12	Lent	L'image n'est pas exacte au niveau des bras

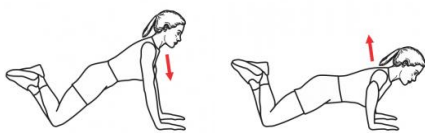
### 2D : Circuit: Relevé du bassin (pont) et ouverture des genoux 15x



- Sur le dos, les genoux fléchis, lever vos orteils pour vous appuyer sur vos talons. Lever les fesses en alignant les cuisses avec le tronc et maintenir la position tout en ouvrant les genoux pour contracter le petit et moyen fessier. Fermer les genoux et redescendre le bassin sans le déposer au sol. Recommencer.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	15	Lent	L'image ne montre pas l'ouverture des genoux

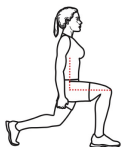
### 2E : Circuit: Push-up sur genoux avec prise étroite 10 à 15x



- Placer les mains directement sous les épaules et de façon à avoir les bras parallèles (prise étroite). Fléchir les coudes en les maintenant près du corps. Garder le dos droit et les abdominaux engagés. Pousser pour revenir en position de départ.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	15	Moyen	10 à 15x L'image ne démontre pas exactement la bonne largeur des mains. Avoir une prise étroite

### 2F : Circuit: Fente 12x de chaque côté



-Largeur des hanches, placer un pied devant et l'autre en arrière en soulevant le talon. Tout en maintenant le dos droit et les abdominaux engagés, fléchir les 2 genoux en s'assurant de les maintenir à 90 degrés. Descendre le genou arrière tout près du sol et remonter en position de départ. Faire les 2 côtés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	1	12	Lent

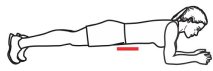
## 2G : Circuit: Crunch bicyclette 12 à 20x



- Position de départ: Coucher sur le dos, les mains derrière la tête, pieds élevés, genoux et hanches à 90 degrés. Garder les coudes ouverts en tout temps. Diriger l'épaule vers le genou opposé en allongeant l'autre jambe. Revenir en position de départ et alterner de côté. croiser les jambes avec un angle d'environ 90° aux hanches. Garder les abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
1	1	20	Lent	<b>12 à 20x L'image n'est pas juste, au mouvement d'effectuer le mouvement, allonger la jambe opposé</b>

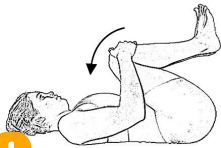
## 2H : Circuit: Planche sur coudes isométrique 30 à 60 secs



- Placer les coudes au sol directement sous les épaules. Faire la planche en maintenant le dos droit en tout temps, les abdominaux engagés et la tête alignée avec le dos.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	01:00	<b>30 à 60 secs Après cet exercice, prendre 60 secondes puis recommencer le circuit du début. Ob</b>

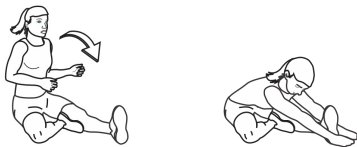
## 3A : Étirement: Bas du dos (lombaires)



Couché sur le dos, menton rentré. En expirant, amener les genoux vers le thorax puis maintenir la position 30 secondes

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

## 3B : Étirement: Isquio-jambier en position assise



- Assis, placer une jambe en extension et l'autre jambe en flexion, le pied sur l'intérieur du genou de la jambe opposé. Tout en gardant le dos droit, descendre le corps vers l'avant en dirigeant vos mains vers votre pied avant. Maintenir la position 30 secondes.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	00:30	<b>Faire les 2 côtés</b>

## 3C : Étirement: Psoas (muscles fléchisseurs de la hanche)



- Un genou au sol, l'autre pied devant, laisser tomber le bassin vers l'avant avec contrôle et en maintenant la colonne vertébrale droite et les abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	1	00:30	<b>Faire les 2 côtés</b>

## 3D : Étirement: Pectoraux et deltoïdes antérieurs



- Garder le dos droit et la tête droite, prendre les mains en arrière du dos et ouvrir les épaules. Maintenir la position 30 secs

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30