

## Jour 1

### 1 : Course à pied - Jogging



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	Note
1-6	1	10:00	5	<b>Échauffement Cardio selon le matériel dont vous disposez, vélo, course, monter et descendre des</b>

### 2A : Squat Bulgare avec poids



Prendre une paire de poids et placer le pied arrière sur un banc ou une boîte.

Descendre le genou arrière vers le sol pour initier le mouvement et descendre le plus bas possible sans que le bas du dos parte en extension.

Vous devez descendre légèrement vers l'arrière de sorte à ne pas avancer le genou de la jambe avant plus loin que le milieu du pied. Idéalement la jambe avant (partie du membre inférieur se trouvant sous le genou) doit être verticale lors de la position basse du mouvement.

Garder le tronc bien droit durant tout le mouvement.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	10	2-1-1	<b>Vous pouvez utiliser des haltères si vous en avez, ou travailler juste poids du corps</b>	00:30

### 2B : Movement interne externe de la hanche sur 1 pied



- Sur 1 pied, descendre le corps vers l'avant et lever la jambe droite vers l'arrière - Pivoter le corps au niveau de la hanche vers le bas et vers le haut - Garder l'équilibre

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-6	4	10	3-1-3	01:00

### 3A : Saut écart



- Garder le dos droit et les abdos tendus. Faire des sauts sur place en ayant les jambes en écart, genoux à 90 degrés. Alternier pied avant pied arrière à chaque saut.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Note	Repos
1-6	5	00:30	1-0-1	<b>maximum de fente sauté en 30 sec</b>	00:15

### 3B : Spider-man push-up



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Les mains à la largeur des épaules, lors de la descente du pushup, tirer une jambe genou coude en gardant la jambe parallèle au sol le plus possible

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-6	5	10	1-1-1	00:15

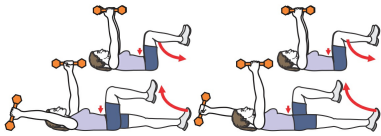
### 3C : Cossack Squat libre



- Debout, position large des pieds, placer vos mains devant votre poitrine. Descendre vers l'un de vos pieds en gardant la tête haute, le dos droit et les abdos tendus. Relever le pied de la jambe en extension (cheville à environ 90°). Revenir à la position de départ et répéter de l'autre côté.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Note	Repos
1-6	5	00:30	1-0-1	<b>maximum en 30 sec</b>	00:15

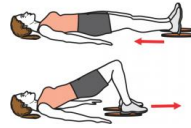
### 3D : DB Dead Bug



- Sur le dos, un dumbbell dans chaque main (prise neutre), les hanches, les genoux et les épaules à 90°. Allongez une jambe avec le bras opposé en alternance. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
<b>1-6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>1-2-1</b>	<b>10 par côtés</b>	<b>00:15</b>

### → 3E : Tirage Ischio-jambiers sur disque glissant



- Sur le dos, les talons sur des disques glissants (ou serviettes), tirer les talons sous les genoux, genoux à 90°. Garder les cuisses alignées avec le corps et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-6</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>2-1-4</b>	<b>01:30</b>

### 4A : Rotation du tronc en fente latérale et flexion latérale



- Penchez votre tronc vers la jambe pliée afin que les deux mains touchent au sol devant le pied - Faites une rotation du tronc en levant la main vers le plafond sans décoller l'autre main du sol - La tête tourne vers la main élevée lorsqu'elle monte

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1-10-2</b>	<b>00:20</b>

### → 4B : Flexibilité cuisse / Fessiers Ischio-jambiers



- Garder le dos droit et les abdos tendus

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-6</b>	<b>3</b>	<b>00:30</b>	<b>00:15</b>

### 4C : Détente des fléchisseurs de la hanche



- Démarrer en position couchée avec la jambe impliquée sur un rouleau en mousse placé sur le haut de la jambe, vous devriez rouler sur la partie supérieure de la jambe, spécifiquement où le muscle et le tendon se rencontrent. Fléchir le genou de la jambe impliquée environ 90 degrés. En utilisant les bras et la jambe opposée, déplacez votre corps vers l'arrière de sorte que le rouleau se déplace vers l'os de la hanche. Étendre la hanche en poussant le talon vers le haut (la hanche devrait être en extension complète lorsque le rouleau atteint l'os de la hanche).

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-6</b>	<b>3</b>	<b>00:30</b>	<b>00:15</b>

## Jour 1 avec Ballon suisse

### 1 : Course à pied - Jogging



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	Note
1-6	1	10:00	5	<b>Échauffement Cardio selon le matériel dont vous disposez, vélo, course, monter et descendre des</b>

### 2A : Squat Bulgare avec poids



Prendre une paire de poids et placer le pied arrière sur un banc ou une boîte.  
Descendre le genou arrière vers le sol pour initier le mouvement et descendre le plus bas possible sans que le bas du dos parte en extension.  
Vous devez descendre légèrement vers l'arrière de sorte à ne pas avancer le genou de la jambe avant plus loin que le milieu du pied. Idéalement la jambe avant (partie du membre inférieur se trouvant sous le genou) doit être verticale lors de la position basse du mouvement.  
Garder le tronc bien droit durant tout le mouvement.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	10	2-1-1	<b>Vous pouvez utiliser des haltères si vous en avez, ou travailler juste poids du corps</b>	00:30

### 2B : Movement interne externe de la hanche sur 1 pied



- Sur 1 pied, descendre le corps vers l'avant et lever la jambe droite vers l'arrière - Pivoter le corps au niveau de la hanche vers le bas et vers le haut - Garder l'équilibre

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-6	4	10	3-1-3	01:00

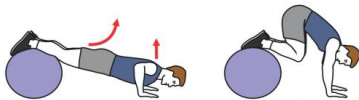
### 3A : Saut écart



- Garder le dos droit et les abdos tendus. Faire des sauts sur place en ayant les jambes en écart, genoux à 90 degrés. Alternier pied avant pied arrière à chaque saut.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Note	Repos
1-6	5	00:30	1-0-1	<b>maximum de fente sauté en 30 sec</b>	00:15

### 3B : Push-up avec tirage des genoux Ballon Suisse



- Les pieds sur un ballon suisse, débiter dans une position basse de push-up. Tirer les genoux sous le corps tout en faisant une extension des coudes. Retourner à la position de départ. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-6	5	10	1-1-1	00:15

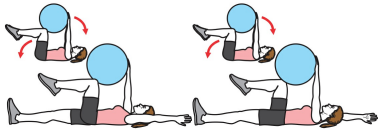
### 3C : Cossack Squat libre



- Debout, position large des pieds, placer vos mains devant votre poitrine. Descendre vers l'un de vos pieds en gardant la tête haute, le dos droit et les abdos tendus. Relever le pied de la jambe en extension (cheville à environ 90°). Revenir à la position de départ et répéter de l'autre côté.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Note	Repos
1-6	5	00:30	1-0-1	<b>maximum en 30 sec</b>	00:15

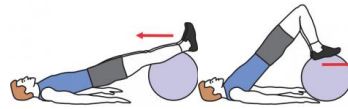
### 3D : Dead Bug avec ballon suisse



- Coucher sur le dos. Pliez vos genoux et vos hanches à 90° (ne laissez pas les pieds tomber). Presser le ballon entre vos mains et vos genoux. Tendez vos abdominaux tout en abaissant la jambe et le bras opposé au-dessus de la tête. Tenir le ballon entre le bras et la jambe qui sont en place. Juste avant de toucher le sol, retourner la jambe et le bras à la position de départ et répéter avec l'autre jambe et le bras opposé. MAINTENIR L'ARCHE NATUREL DU BAS DU DOS DANS TOUT LE MOUVEMENT MAINTENANT LA DISTANCE ENTRE LE HAUT DU PELVIS ET LE BAS FIXE LA MÊME PAR LE MOUVEMENT.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	5	20	1-2-1	10 par côtés	00:15

### 3E : Flexion de genoux sur ballon suisse



- Garder le dos droit et les abdos tendus. Tirer les talons vers les fessiers en gardant le dos droit et les cuisses alignées avec le corps.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-6	5	15	2-1-4	01:30

### 4A : Rotation du tronc en fente latérale et flexion latérale



- Penchez votre tronc vers la jambe pliée afin que les deux mains touchent au sol devant le pied - Faites une rotation du tronc en levant la main vers le plafond sans décoller l'autre main du sol - La tête tourne vers la main élevée lorsqu'elle monte

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-6	3	4	1-10-2	00:20

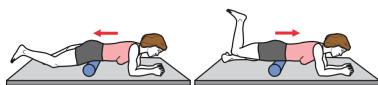
### 4B : Flexibilité cuisse / Fessiers Ischio-jambiers



- Garder le dos droit et les abdos tendus

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-6	3	00:30	00:15

### 4C : Détente des fléchisseurs de la hanche

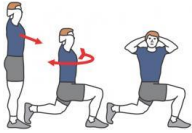


- Démarrer en position couchée avec la jambe impliquée sur un rouleau en mousse placé sur le haut de la jambe, vous devriez rouler sur la partie supérieure de la jambe, spécifiquement où le muscle et le tendon se rencontrent. Fléchir le genou de la jambe impliquée environ 90 degrés. En utilisant les bras et la jambe opposée, déplacez votre corps vers l'arrière de sorte que le rouleau se déplace vers l'os de la hanche. Étendre la hanche en poussant le talon vers le haut (la hanche devrait être en extension complète lorsque le rouleau atteint l'os de la hanche).

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-6	3	00:30	00:15

## Jour 2

### 1A : Combo / Lunge avant et rotation du tronc



- Garder le dos droit, les abdos tendus, mains derrière la tête et le regard vers l'avant - Faire un grand pas vers l'avant (genou à environ 90 degrés) - Tourner la tête et les épaules d'un côté, revenir droit et repousser en position de départ - Répéter en tournant le corps de l'autre côté.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	10	2-1-1	10 par côtés	00:20

### 1B : CS1 Le pont



- Allongez-vous sur le dos avec les deux talons sur la marche la plus basse. Placez les mains de chaque côté. Appuyez sur le talon et soulevez les hanches vers le plafond.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-6	4	20	2-2-2	01:00

### 2A : CS1 Reverse Lunge 1 Leg Knee Drive



- Placez le pied avant sur la première étape et complète le mouvement de lancement inverse, en se concentrant sur les limaces et les quads qui tirent sur les deux jambes et ne permettent pas au genou arrière de frapper le sol. Dirige le genou avant et l'avant, tout en activant le noyau et en limitant la rotation de l'articulation de la hanche pour une plus grande puissance. Restez droit et abs serré.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	15	1-2-2	15 par côtés	00:15

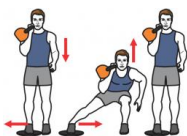
### 2B : YWTI sur le ventre



- Couché sur le ventre, débiter 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	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	20	2-2-2-2	1 répétition = les 4 mouvements	01:00

### 3A : Lunge latéral sur disque glissant avec kettlebell



- Debout, un pied sur un disque glissant, tenir le kettlebell du côté du pied glissant. Glisser le pied sur le côté jusqu'à ce que votre genou d'appui soit à environ 90°. Garder la tête haute, le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	10	3-1-1	Placer une serviette sous le pied qui glisse. 10 par côtés	00:30

### 3B : Extension des coudes pieds sur banc



- Garder le dos droit et la tête haute. Les mains en appui sur un banc derrière vous, placer vos pieds sur un banc devant vous et garder vos jambes droites. Faire des extensions de coudes complètes.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	15	1-1-2	10 à 20 répétitions selon votre niveau, si trop difficile placer les pieds au sol	01:00

#### 4A : Single Leg Hip Thrust



- Débuter assis le dos appuyé sur un banc. Placer un pied au sol, genou à environ 90°, l'autre jambe allongée le pied ne touchant pas le sol. Lever le bassin verticalement en alignant les cuisses avec le corps et en gardant la jambe à l'horizontale. Revenir à la position de départ et répéter. Garder le dos droit et la tête alignée avec le corps.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-6</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>1-3-2</b>	<b>00:30</b>

#### → 4B : Planche tape épaule

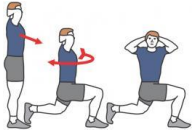


- En position de planche, taper épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
<b>1-6</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>1-1-1</b>	<b>10 par côtés</b>	<b>01:00</b>

## Jour 2 avec ballon Suisse

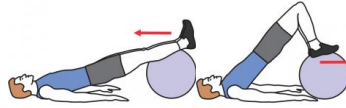
### 1A : Combo / Lunge avant et rotation du tronc



- Garder le dos droit, les abdos tendus, mains derrière la tête et le regard vers l'avant - Faire un grand pas vers l'avant (genou à environ 90 degrés) - Tourner la tête et les épaules d'un côté, revenir droit et repousser en position de départ - Répéter en tournant le corps de l'autre côté.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	10	2-1-1	10 par côtés	00:20

### 1B : Flexion de genoux sur ballon suisse



- Garder le dos droit et les abdos tendus. Tirer les talons vers les fessiers en gardant le dos droit et les cuisses alignées avec le corps.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-6	4	20	2-2-2	01:00

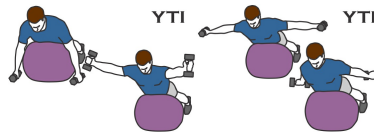
### 2A : CS1 Reverse Lunge 1 Leg Knee Drive



- Placez le pied avant sur la première étape et complète le mouvement de lancement inverse, en se concentrant sur les limaces et les quads qui tirent sur les deux jambes et ne permettent pas au genou arrière de frapper le sol. Dirige le genou avant et l'avant, tout en activant le noyau et en limitant la rotation de l'articulation de la hanche pour une plus grande puissance. Restez droit et abs serré.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	15	1-2-2	15 par côtés	00:15

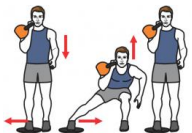
### 2B : YTI sur ballon suisse avec dumbbell



- Garder le dos droit et les abdos tendus. Amener les bras en "Y" (pouce vers le haut), puis en "T" (pouce vers l'avant), puis en "I" (pouce vers l'extérieur). Garder bien le dos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	20	2-2-2-2	1 répétition = les 4 mouvements	01:00

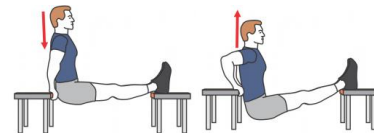
### 3A : Lunge latéral sur disque glissant avec kettlebell



- Debout, un pied sur un disque glissant, tenir le kettlebell du côté du pied glissant. Glisser le pied sur le côté jusqu'à ce que votre genou d'appui soit à environ 90°. Garder la tête haute, le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	10	3-1-1	Placer une serviette sous le pied qui glisse. 10 par côtés	00:30

### 3B : Extension des coudes pieds sur banc



- Garder le dos droit et la tête haute. Les mains en appui sur un banc derrière vous, placer vos pieds sur un banc devant vous et garder vos jambes droites. Faire des extensions de coudes complètes.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-6	4	15	1-1-2	10 à 20 répétitions selon votre niveau, si trop difficile placer les pieds au sol	01:00

#### 4A : Élévation de hanche sur ballon



- Le dos appuyé sur un ballon, garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite. Levez les hanches jusqu'à ce que vos cuisses soient alignées avec votre corps.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-6</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>1-3-2</b>	<b>00:30</b>

#### → 4B : Planche tape épaule



- En position de planche, taper épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
<b>1-6</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>1-1-1</b>	<b>10 par côtés</b>	<b>01:00</b>