

Lundi : Bas du corps

Consigne : Effectuer 10 squats entre chaque exercice (descendre en squat sur une chaise et à l'impact des fesses, relever le plus vite possible en explosivité)

- 1) En position de fente avant (pied de raquette devant), descendre sous 3sec puis remonter en explo x20
- 2) Sur pointe de pied, descendre les talons au sol sur 3secondes puis remonter en explo x20
- 3) Commencer pieds joints puis avancer un pied vers l'avant pour réaliser une fente (descendre sur 3sec) puis exploser pour replacer votre pied à côté de l'autre. 15x sur chaque pied.
- 4) Sur les talons, relever les pointes de pieds doucement vers le ciel (ne pas hésiter à basculer les fesses vers l'arrière) x20

→ Répéter le circuit deux à trois fois. Laisser 5min de repos entre chaque série.

Mardi : Haut du corps

Consigne : En position de gainage, bras tendu, passer 10x les mains d'un côté à l'autre au-dessus d'un objet (un verre, une boîte de mouchoir, une télécommande, du PQ si vous avez la chance d'en avoir)

- 1) Réaliser 50 coups de points devant soi (oui dans le vide)
- 2) En position de gainage latérale (sur le côté), 45secondes sur chaque bras. Possible de lever la jambe en l'air pour rendre l'exercice plus difficile.
- 3) Réaliser 20 pompes avec une descente sur 3sec + explo en remontant (possible sur les genoux)
- 4) En position de gainage (sur les coudes), passer les pieds d'un côté à l'autre d'un objet x20

→ Répéter le circuit deux à trois fois. Laisser 5min de repos entre chaque série.

Mercredi : Cardio

Consigne : Alternier 6 burpees pompes rapide entre chaque exercice

- 1) Proprio pieds Ecart-serré x50
- 2) Proprio Jumping-Jack x50
- 3) Proprio pieds deux pas avant/deux pas arrière (pieds joints)
- 4) Montée de genoux x60
- 5) Proprio pieds mini fentes dynamiques x50
- 6) Squats très rapides x50

→ Répéter le circuit deux à trois fois. Laisser 5min de repos entre chaque série.

Jeudi : Renfo ceinture abdominale/dos

Consigne : Entre chaque exercice, réaliser 30 abdominaux. Attention, vous devez lever le haut du buste vers le ciel et non vers les genoux (pour ne pas endommager le périnée).

- 1) Sur le ventre, lever puis redescendez les jambes et le haut du buste (x20).
- 2) En position de gainage, bras tendu, faites des montées de genoux. N'hésitez pas à mettre les fesses bien hautes. X30
- 3) Sur les fesses, effectuez le mouvement d'un rameur x20
- 4) Restez le plus longtemps possible en position de gainage classique

➔ Répéter le circuit deux à trois fois. Laisser 5min de repos entre chaque série.

Vendredi : Cardio

- 1) Effectuez un 8 entre deux objets de votre maison x10 tours. Privilégiez des petits pas vites.
- 2) Effectuez pieds joints un saut de gauche à droite au-dessus d'un objet de votre maison x15
- 3) Enchaînez 1 burpees et 5 coups de poings x10
- 4) Effectuez du tapping (sprint sur place) avec environ 100 appuis
- 5) Effectuez pieds joints un saut d'avant en arrière au-dessus d'un objet de votre maison x15

➔ Répéter le circuit deux à trois fois. Laisser 5min de repos entre chaque série.