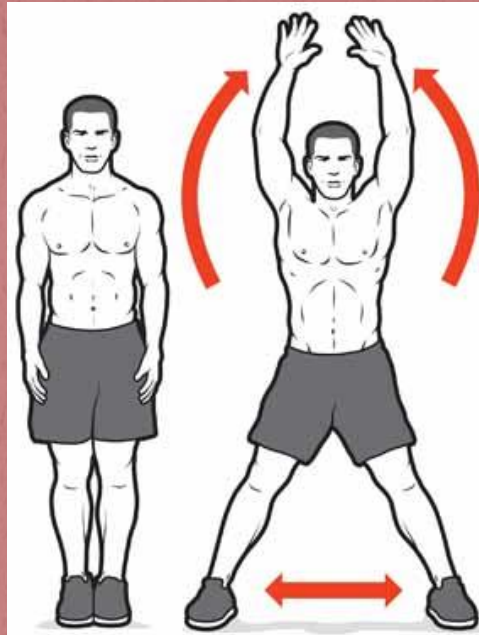


CARDIO

JUMPING JACK



DESCRIPTION: Debout, effectuer simultanément des ouvertures-fermeture des bras (au dessus de la tête) et jambes (abduction adduction)

CRITERES DE REALISATION : Les mains se touchent au dessus de la tête.

SCALING OPTIONS:

- : réduire l'amplitude des mouvements.
- + : Augmenter l'amplitude, ramener les bras devant le corps et sur le côté (seal jack), squat large sumo (predator jack)

CARDIO

BURPEES

0



Effectuer une pompe , se relever et effectuer un saut tendu en claquant les mains au dessus de la tête.

CRITERES DE REALISATION : Toucher poitrine sur la pompe

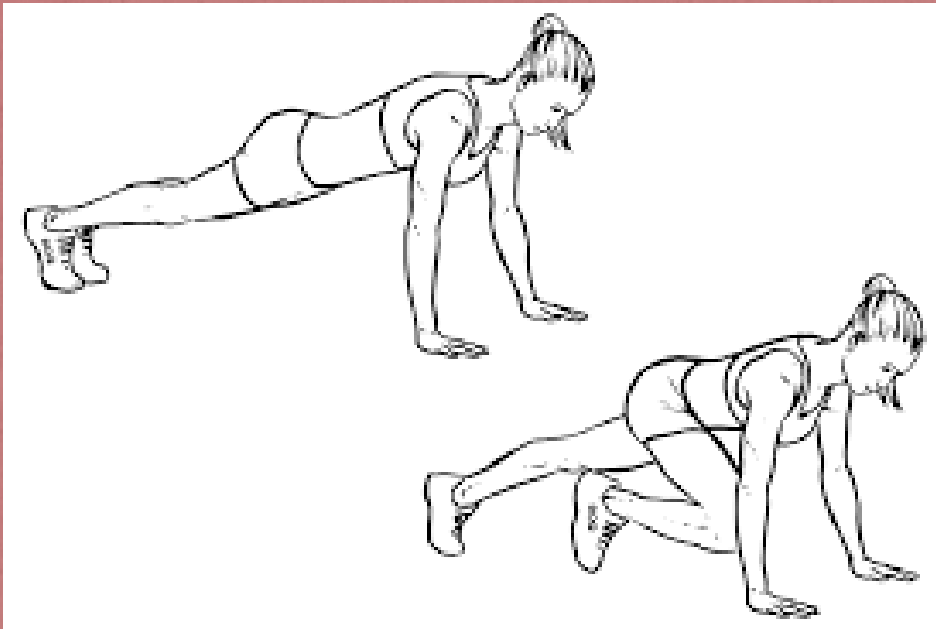
Revenir pieds à plat avant l'extension

SCALING OPTIONS:

- : Descendre et revenir 1 pied après l'autre (Stepping burpees)
- + : Saut groupé (tuck jump), sur un pied (one leg)
- + : MAN-MAKER (burpees avec lest et rowing avant la pompe)

MOUNTAIN CLIMBERS

CARDIO



En appuis facial, effectuer des montées de genoux alternées

CRITERES DE REALISATION : Mains à plat au sol, dos fixé sans élévation du bassin.

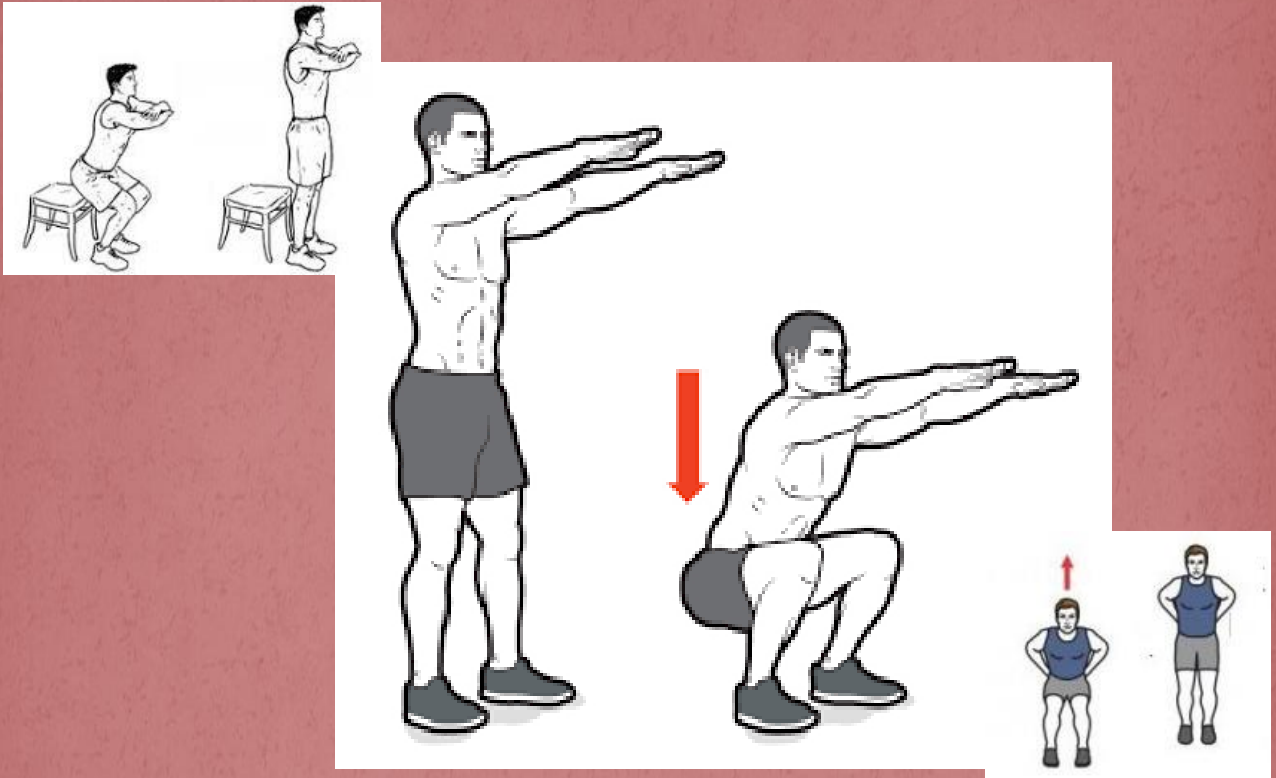
SCALING OPTIONS:

- : Effectuer un mouvement après l'autre (stepping mountain climbers)
- + : amener le tibia au niveau du coude opposé (grasshoper)

CARDIO

AIR SQUAT

0



DESCRIPTION: Debout pieds légèrement écartés, fléchir les jambes jusqu'à ce que la face antérieure de la cuisse soit horizontale puis revenir à la position initiale.

CRITERES DE REALISATION : Dos droit, tête dans l'axe du corps, pieds à plat au sol

SCALING OPTIONS:

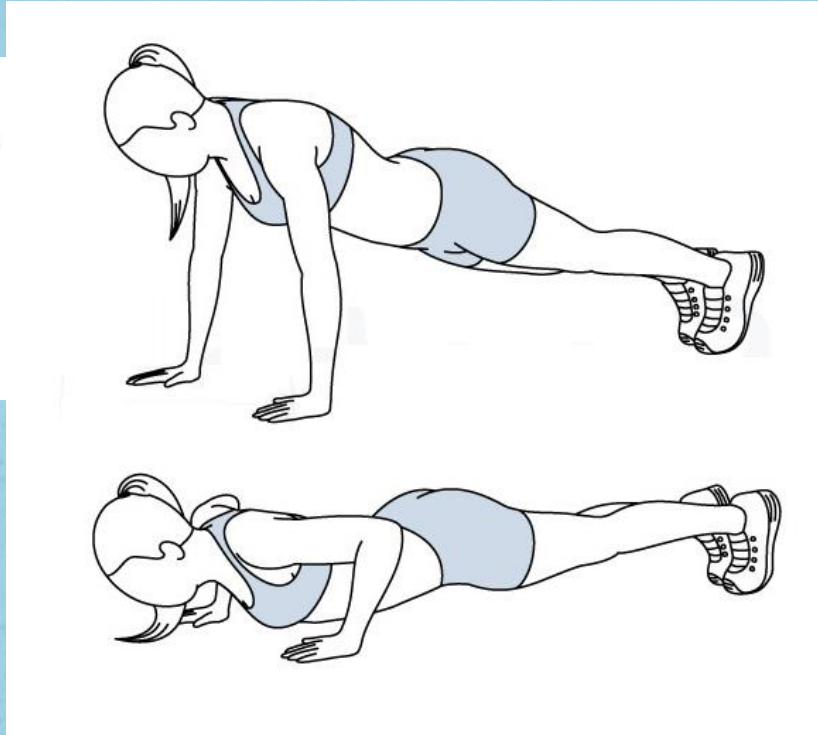
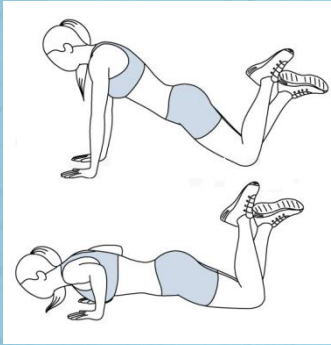
- : S'asseoir sur une box ou un banc (box squat)
- + : Accélérer l'extension pour sauter (jumping squat)

GYM

PUSH UP

(POMPE)

O



En appuis facial, fléchir les bras en contrôlant pour venir toucher le sol avec la poitrine, puis revenir en position initiale.

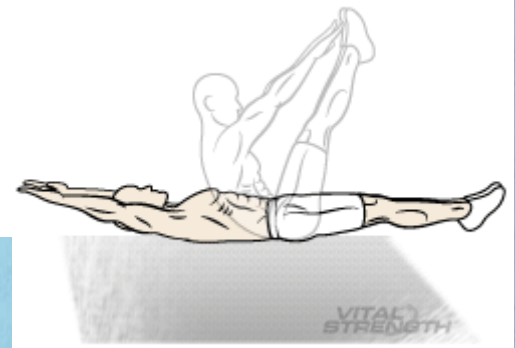
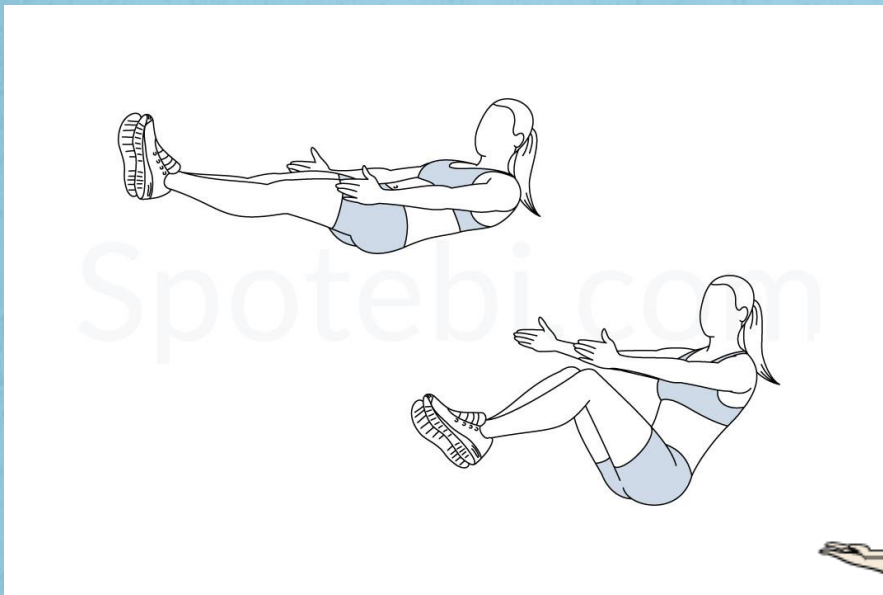
CRITERES DE REALISATION: Dos droit, gainage, tête dans l'axe du corps Jambes tendues

SCALING OPTIONS:

- : Mettre les genoux au sol (knees push up).
- + : Claquer les mains, changer la position des mains (sphinx, forearm (diamant))

GYM

V-CRUNCH



En équilibre fessier, jambes tendues, fléchir les jambes jointes pour toucher ses tibias avec ses mains.

Contrôler le retour à la position initiale.

Ne pas creuser les lombaires à la descente

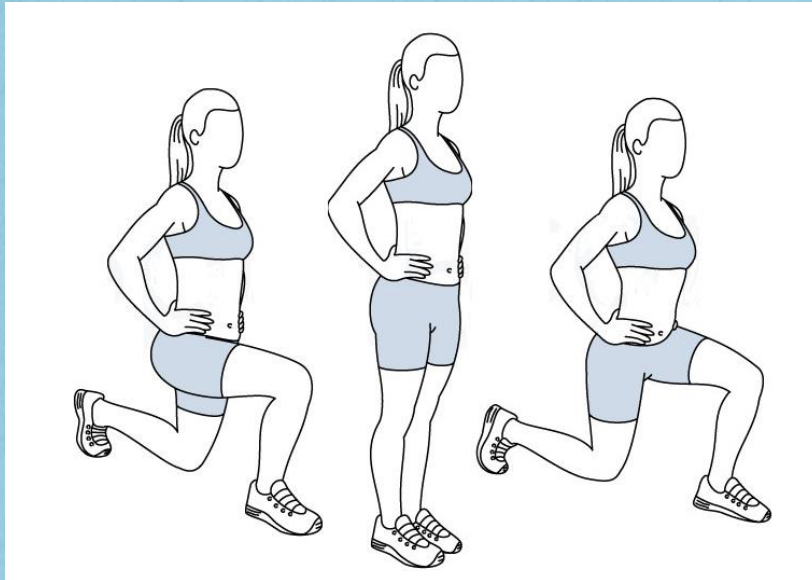
CRITERES DE REALISATION: Tête dans l'axe du corps, jambes jointes et tendues, ne jamais creuser les lombaires.

SCALING OPTIONS:

- ne pas tendre complètement les jambes
- + Augmenter le rythme
- ++ partir de la position allongé.

GYM

LUNGE (FENTE AVANT)



Debout, effectuer des fentes sur place en alternant jambe droite et gauche.

CRITERES DE REALISATION: Pied avant à plat au sol, genou à angle droit. Dos droit, tête haute.

SCALING OPTIONS:

- : Utiliser les sangles pour se stabiliser.

+: Utiliser un lest, avancer à chaque fente (Walking Lunge)

++: Sauter entre chaque fente (Jumping Lunge)

GYM

RUSSIAN TWIST

MATERIEL

LEST
(KB / MB /
POIDS)



En équilibre fessier, dos droit, jambes fléchies, poser le lest alternativement à droit et gauche du bassin.

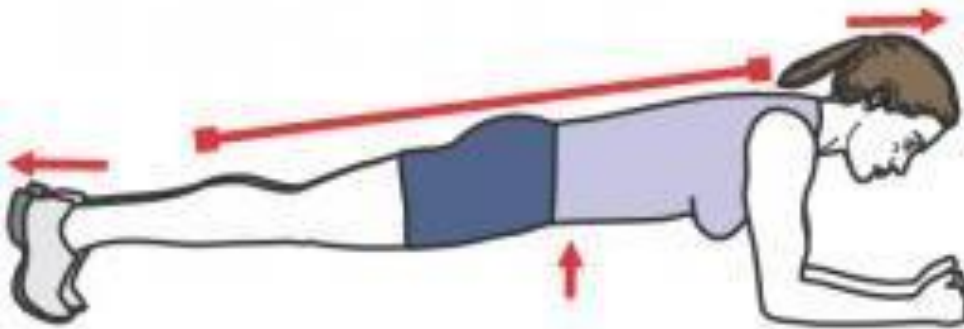
CRITERES DE REALISATION: Pieds décollés, tête dans l'axe du corps.

SCALING OPTIONS:

- : Effectuer sans lest
- + : Augmenter le lest

GYM

GAINAGE



En appuis sur les coudes, garder l'alignement chevilles - bassin - épaules - tête sans cambrer le dos ou monter le bassin.

CRITERES DE REALISATION: Tête dans l'axe du corps, jambes jointes et tendues, ne jamais creuser les lombaires.

SCALING OPTIONS:

- être en appuis sur les mains
- + side planck (gainage latéral)
- ++ gainage latérale 1 jambe levée.