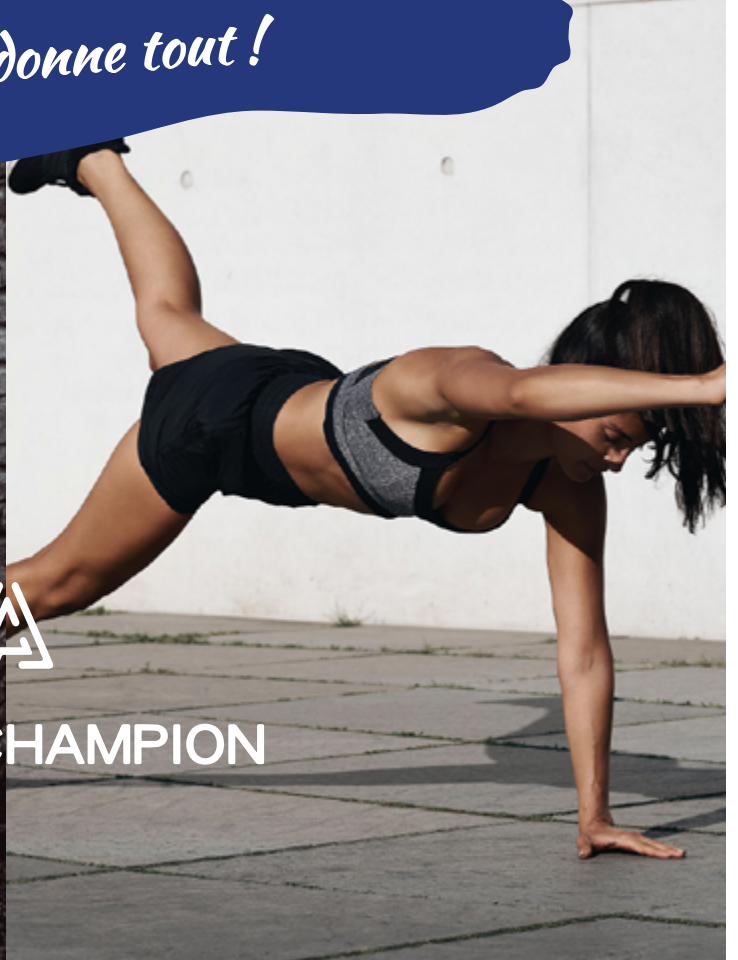




ATHLETIC BODY PROGRAM

Semaine 10 : donne tout !



LIKE A CHAMPION



C'est parti!

ATHLETIC BODY PROGRAM

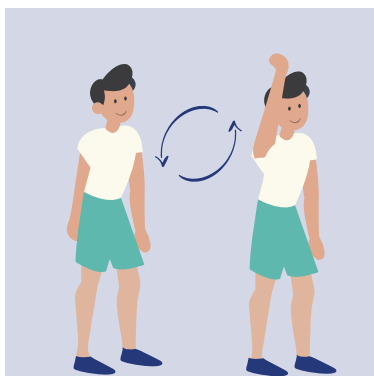
Un programme évolutif de 12 semaines

ECHAUFFEMENT

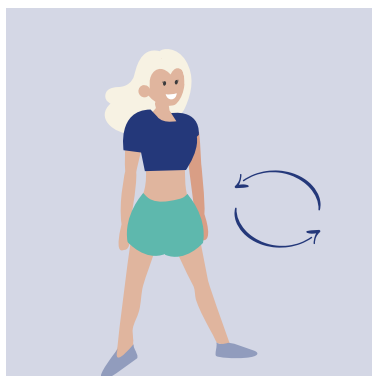
Échauffement à réaliser avant chaque séance

Si vous êtes fatigué.e ou sujet.e à des blessures, répétez ce circuit d'échauffement 2 fois

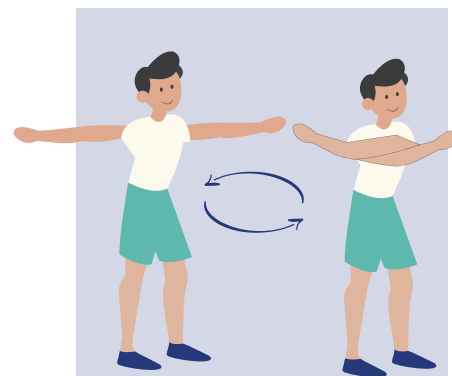
Echauffement : 5 min



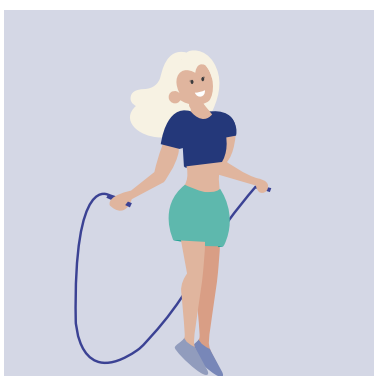
Rotation des épaules
x 10 dans chaque sens
(il s'agit de faire un moulin à vent avec le bras)



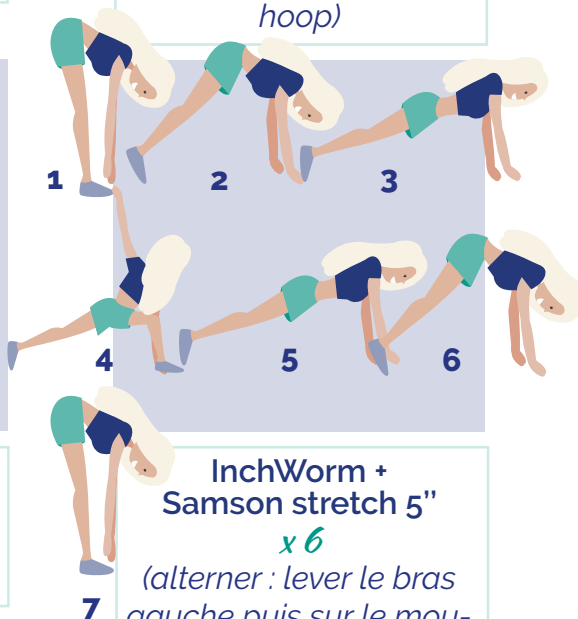
Rotation des hanches
x 10 dans chaque sens
(faire des cercles avec ses hanches : mimer du hula hoop)



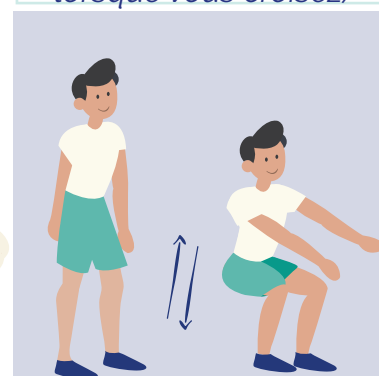
Ecarter puis croiser les bras
x 10
(vos mains viendront toucher vos omoplates lorsque vous croisez)



Corde à sauter
x 50



InchWorm + Samson stretch 5"
x 6
(alterner : lever le bras gauche puis sur le mouvement d'après, lever le bras droit)



Squats *x 5*
Pour l'échauffement, vous pouvez privilégier une variante : effectuez vos squats en tendant les bras vers le ciel avec la corde tendue entre vos 2 mains



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

SEMAINE 10

LUNDI : SEANCE FULL BODY 19

Pour commencer la semaine au top !

 *Durée des séances : 30 à 40 min*

Echauffement : 5 min

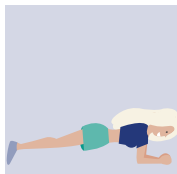
Réalisez l'échauffement mentionné en première page du programme

Circuit à effectuer 2 fois



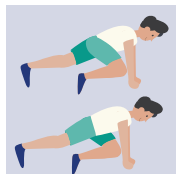
1. Corde à sauter

x 200



2. Gainage

30 sec



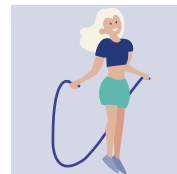
3. Mountain climbers

x 60



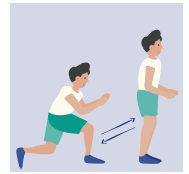
4. Récupération

20 sec



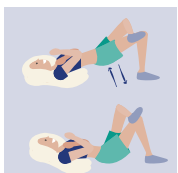
5. Corde à sauter

x 200

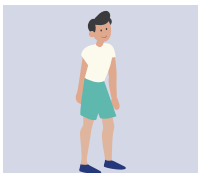


6. Fentes

x 10 par côté

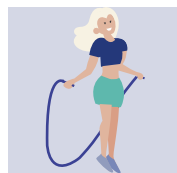


7. Single hips
x 20 puis bloquer
10 sec en haut
puis x 20
Idem sur l'autre
jambe



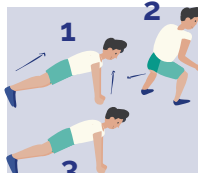
8. Récupération

20 sec



9. Corde à sauter

x 200



10. Burpees
surfer

x 40



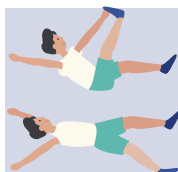
11. Récupération

20 sec



12. Corde à sauter

x 200



13. Starfish

x 30 (15 par côté)



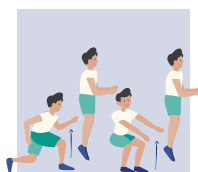
14. Récupération

20 sec



15. Corde à sauter

x 200



16. Fentes
jump squat
jump

x 40

(1 répétition =
Fente droite +
squat + fente
gauche +
squat)



17. Récupération

20 sec



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

SEMAINE 10

MERCREDI : SEANCE PUR CARDIO 10

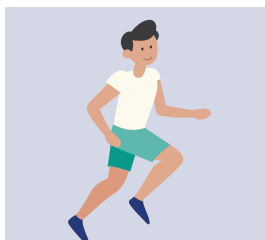
Go ! Go ! Go !

 *Durée des séances : 30 min à 1h*

Echauffement : 5 min

Réalisez l'échauffement mentionné en première page du programme

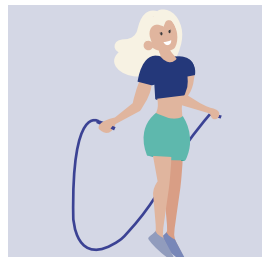
Choisir l'un des deux exercices



Course / marche
1h :

50 min de course
rapide
10 min de marche

ou



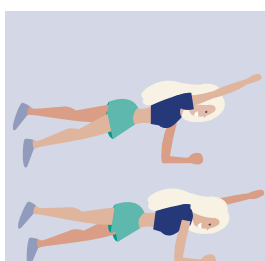
Corde à sauter
30 min :

3 x 10 min

La 2ème série de 10 min correspond à de la récupération active: sauter à un rythme modéré. Il s'agit donc de sauter 30 min sans interruption mais à des rythmes différents. Pensez à varier les mouvements pour rompre la monotonie (ex. montées de genoux, talons-fesses, cloche pieds, etc.)

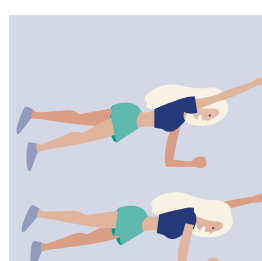
+

+



Gainage levée
de jambe + bras
opposé

2 min 45 sec



Puis gainage levée
de jambe + bras
opposé

2 min 45 sec



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

SEMAINE 10

VENDREDI : SEANCE FULL BODY 20

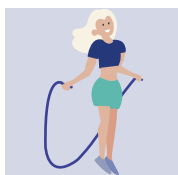
On donne tout !

 *Durée des séances : 30 à 40 min*

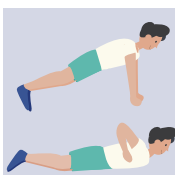
Echauffement : 5 min

Réalisez l'échauffement mentionné en première page du programme

Circuit à effectuer 2 à 3 fois avec 10 sec de récupération entre chaque exercice



1. Corde à sauter
x 60



2. Hand release push-ups
x 40



3. Corde à sauter
x 60



4. Soulevés de terre
jambe tendue
x 20 jambe droite



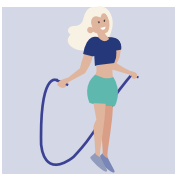
5. Fente jumps
montée de genou
x 20 appui
jambe droite



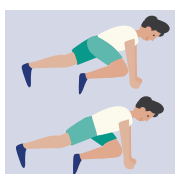
6. Soulevés de terre
jambe tendue
x 20 jambe gauche



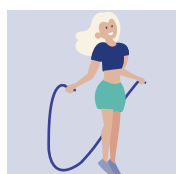
7. Fente jumps
montée de genou
x 20 appui
jambe gauche



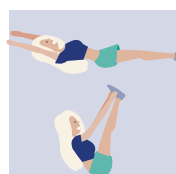
8. Corde à sauter
x 80



9. Mountain climbers
x 60



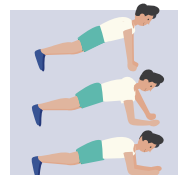
10. Corde à sauter
x 100



11. Abdos fermeture
x 40



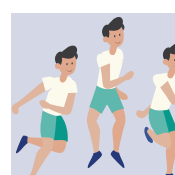
12. Corde à sauter
x 120



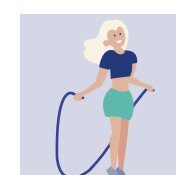
13. Gainage commando
x 30



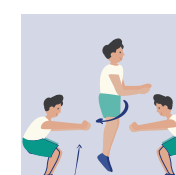
14. Corde à sauter
x 160



15. Sauts latéraux sprint
x 30



16. Corde à sauter
x 200



17. Squat jump
avec demi tour
droite et gauche
x 40



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

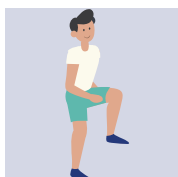
SEMAINE 10

SAMEDI OU DIMANCHE : SEANCE THEMATIQUE 10

On termine à fond !

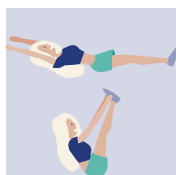
 *Durée des séances : 30 à 40 min*

Choisir une séance parmi les 3 suivantes



Univers
athlétisme

ou



Univers
gymnastique

ou



Univers
boxe

Retrouvez le détail de ces 2 séances thématiques en pages suivantes



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

SEMAINE 10

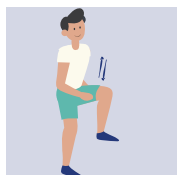
SAMEDI OU DIMANCHE : SEANCE UNIVERS ATHLETISME (1/2)

 Durée des séances :
30 à 40 min

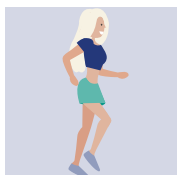
Echauffement : 5 min

Réalisez l'échauffement mentionné en première page du programme

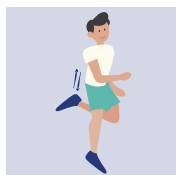
Circuit à effectuer 2 à 3 fois avec 1 min de récupération après chaque circuit



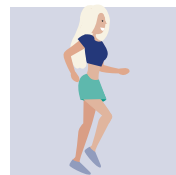
1. Montées de genoux « skip in »
(genoux un peu au-dessus de la hanche)
30 sec



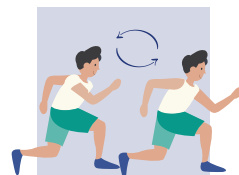
2. Course sur place
30 sec



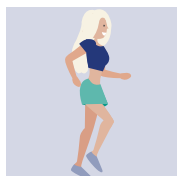
3. Talons - fesses
30 sec



4. Course sur place
30 sec



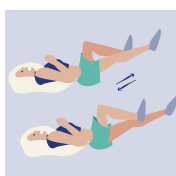
5. Bras sprinter* en position de fente - changer de jambe avant toutes les 5 sec
30 sec



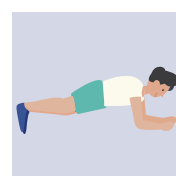
6. Course sur place
30 sec



7. Travail de départ
30 sec



8. Abdos pédalo
30 sec



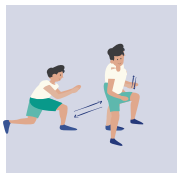
9. Gainage
1 min



10. Saut en avant puis retour en course arrière
1 min



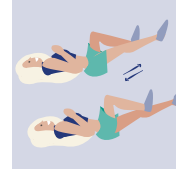
11. Toucher de pied opposé
1 min



12. 1 fente suivie de 12 montées de genoux
1 min



13. Travail de départ
30 sec



14. Abdos pédalo
30 sec



15. Course sur place
1 min

La fin de la séance figure en page suivante (après 2 à 3 fois ce circuit)



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

SEMAINE 10

**SAMEDI OU DIMANCHE :
SEANCE UNIVERS ATHLETISME (2/2)**

 *Durée des séances :*
30 à 40 min

Suite de la séance figurant en page précédente

Circuit à effectuer 1 fois après avoir fait 2 à 3 fois le circuit en page précédente



**1. Sprint
sur place :**
10 sec
Repos :
10 sec



**2. Sprint
sur place :**
20 sec
Repos :
20 sec



**3. Sprint
sur place :**
40 sec
Repos :
40 sec



**4. Sprint
sur place :**
1 min
Repos :
1 min



**5. Sprint
sur place :**
40 sec
Repos :
40 sec

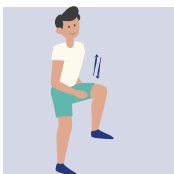


**6. Sprint sur
place :**
20 sec
Repos :
20 sec



**7. Sprint
sur place :**
10 sec
Repos :
10 sec

Challenge



1. Montées de genoux

Réaliser le maximum de montées de genoux en **1 min**



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

SEMAINE 10

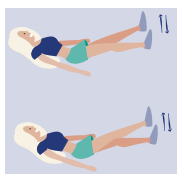
SAMEDI OU DIMANCHE : SEANCE UNIVERS GYMNASTIQUE

 *Durée des séances :*
30 à 40 min

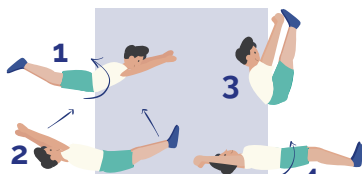
Echauffement : 5 min

Réalisez l'échauffement mentionné en première page du programme

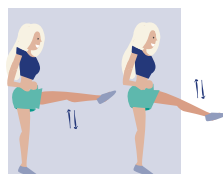
Circuit à effectuer 2 à 3 fois avec 1 min de récupération après chaque circuit



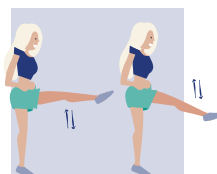
1. Battement
jambes en
position
allongée
1 min



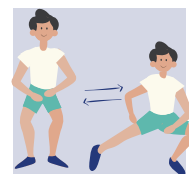
2. Gainage Superman
-> gainage banane ->
abdos fermetures
2 sec par exercice
pendant 1 min



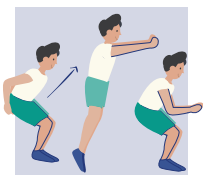
3. Battement
jambe droite
en position
debout
30 sec



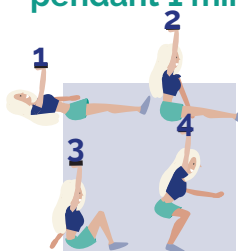
4. Battement
jambe gauche
en position
debout
30 sec



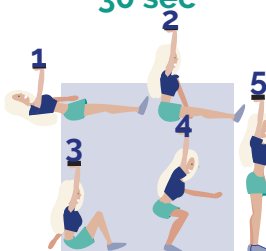
5.
Étirements
actifs des
adducteurs
1 min



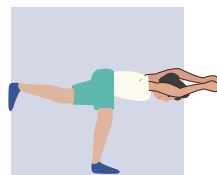
6. Saut et
pil
1 min



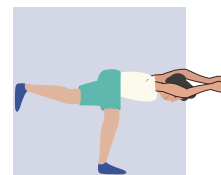
7. Turkish
get up bras
droit
1 min



8. Turkish
get up bras
gauche
1 min

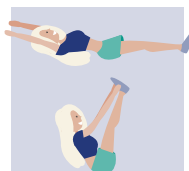


9. Arabesque
jambe droite
1 min



10. Arabesque
jambe gauche
1 min

Challenge 1 min : abdos fermeture



Réaliser le plus d'abdos fermeture possibles en 1 min



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

SEMAINE 10

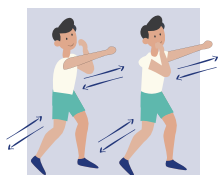
SAMEDI OU DIMANCHE : SEANCE UNIVERS BOXE (1/2)

 *Durée des séances :*
30 à 40 min

Echauffement : 5 min

Réalisez l'échauffement mentionné en première page du programme

Circuit à effectuer 2 à 3 fois



20 sec

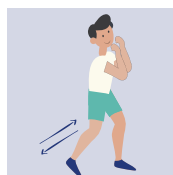


10 sec

1. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Directs droite / gauche en déplacement 20 sec
Garde en mouvement 10 sec

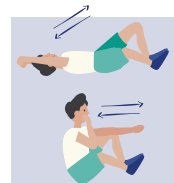


20 sec



10 sec

2. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Esquives vers le bas 20 sec
Garde en mouvement 10 sec

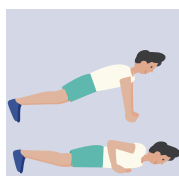


20 sec



10 sec

3. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Sit-ups + directs droite / gauche 20 sec
Récupération 10 sec



20 sec

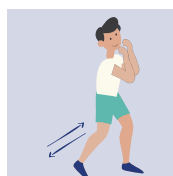


10 sec

1. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Pompes rapides 20 sec
Récupération 10 sec

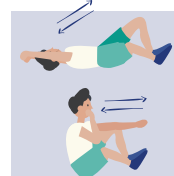


20 sec



10 sec

2. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Esquives latérales 20 sec
Garde en mouvement 10 sec



20 sec



10 sec

3. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Sit-ups + directs droite / gauche 20 sec
Récupération 10 sec

1 min de récupération puis la suite en page suivante



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

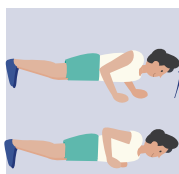
SEMAINE 10

SAMEDI OU DIMANCHE : SEANCE UNIVERS BOXE (2/2)

 *Durée des séances :*
30 à 40 min

Suite de la séance figurant en page précédente

Circuit à effectuer 1 fois

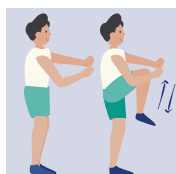


20 sec



10 sec

1. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Pompes boxeur 20 sec
Récupération 10 sec

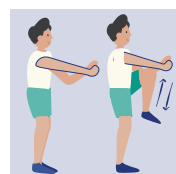


20 sec



10 sec

2. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Coups de genoux droit 20 sec
Récupération 10 sec

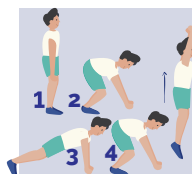


20 sec



10 sec

3. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Coups de genoux gauche 20 sec
Récupération 10 sec

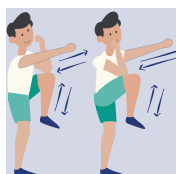


20 sec

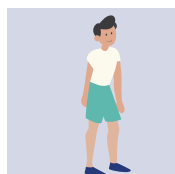


10 sec

1. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Burpees 20 sec
Récupération 10 sec

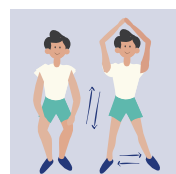


20 sec

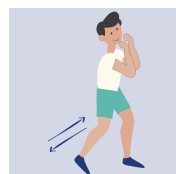


10 sec

2. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Montées de genoux + directs
droite / gauche 20 sec
Récupération 10 sec

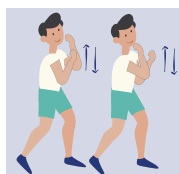


20 sec



10 sec

3. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Jumping jacks 20 sec
Garde en mouvement 10 sec

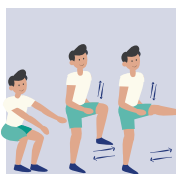


20 sec



10 sec

1. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Uppercuts 20 sec
Garde en mouvement 10 sec



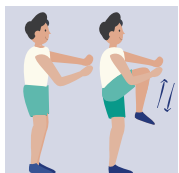
20 sec



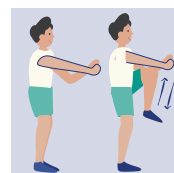
10 sec

2. Effectuer **2 x** (soit 1 min):
Squats + front kicks 20 sec
Garde en mouvement 10 sec

Challenge 1 min : coups de genoux



30 sec



30 sec

Effectuer le maximum de **coups de genoux droit** (30 sec)
puis de **coups de genoux gauche** (30 sec)



*Répertoire des
mouvements*

ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

REPERTOIRE DES MOUVEMENTS



Course

Le rythme dépend de votre niveau. La course peut se faire à l'extérieur ou sur un tapis de course.

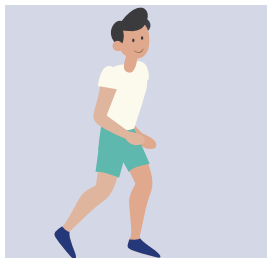


Course sur place / sprint sur place

« Sprint » : effort maximal compte tenu de la durée de l'exercice.

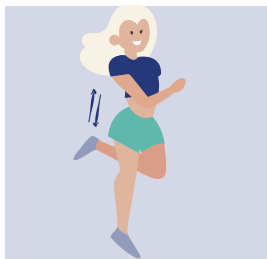
« Course » : effort intense mais pas maximal.

Pensez à effectuer le mouvement de balancier avec les bras comme sur une course normale.



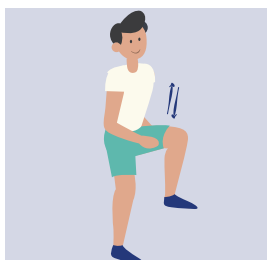
Marche

Il s'agit de marche sportive, c'est-à-dire en ayant un rythme très soutenu et en exagérant légèrement le mouvement de balancier des bras. La marche peut se faire à l'extérieur ou sur un tapis de course.



Talons-fesses

Position debout, vous ramenez successivement le talon droit puis le talon gauche vers la fesse. Le buste est très légèrement penché vers l'avant. Ce mouvement peut se faire sur place ou en avançant. Pensez à effectuer un mouvement de balancier avec les bras comme sur une course normale.



Montées de genoux

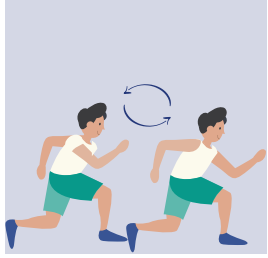
Position debout, vous remontez les genoux vers le haut jusqu'au niveau du bassin. En position haute, le genou a un angle de 90°. Le buste est très légèrement penché vers l'avant. Ce mouvement peut se faire sur place ou en avançant. Pensez à effectuer un mouvement de balancier avec les bras comme sur une course normale.

Dans la version « **skip in** », montez les genoux légèrement plus haut que le bassin.



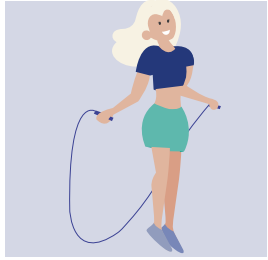
ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines



Bras sprinter position fente

Vous êtes en position de fente basse : votre genou avant fait un angle de 90° et votre genou arrière est proche du sol. Vous effectuez un mouvement de balancier rapide des bras comme si vous sprintiez. Toutes les 5 secondes, changez de jambe avant, idéalement en effectuant un petit saut (fente jump).



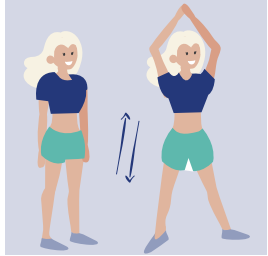
Cordes à sauter

Restez proche du sol. Vos jambes sont souples mais tendues (on ne remonte pas les genoux en sautant). Vos talons ne touchent jamais le sol. Vos coudes restent proches de votre cage thoracique (n'écartez pas les bras). Seul le mouvement des poignets et des avant bras fait tourner la corde. Pas les épaules.



Tennis touch down

3 pas chassés de droite à gauche. Au bout des 3 pas chassés, touchez votre pied extérieur en fléchissant les jambes et en vous penchant vers le sol.



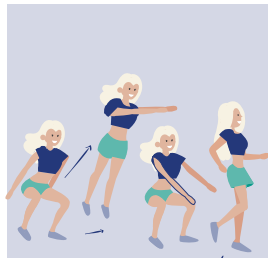
Jumping Jacks

Vous êtes debout, les bras le long du corps. Effectuez un petit saut en écartant les jambes de la largeur de vos épaules. Dans le même temps, vos mains viennent se toucher au-dessus de votre tête. Après réception, effectuez un petit saut pour revenir en position initiale.



Sauts latéraux sprint

Succession de sauts latéraux (entre 1m et 1m50) sur l'appui extérieur. Pensez à amortir à l'atterrissage en fléchissant légèrement la jambe.



Jump vers l'avant retour vers l'arrière

Vous faites un squat jump vers l'avant et vous revenez en course arrière au point de départ de votre squat jump.



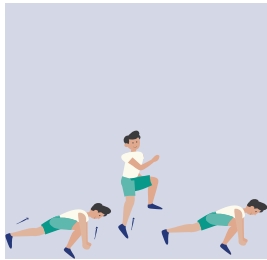
ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines



Touché de pied opposé

Debout, vous venez toucher avec le bras tendu devant vous, le pied de votre jambes opposée que vous aurez préalablement levé (pied, cheville ou tibia en fonction de votre souplesse). Répétez ce mouvement sur l'autre bras et jambe opposés.

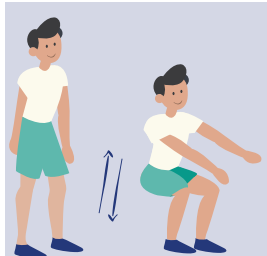


Travail de départ

En position de gainage niveau 2, remontez votre genou droit au niveau de votre poitrine et posez le pied droit au sol. Poussez simultanément sur vos bras et votre jambe droite pour vous relever et effectuer un saut en projetant votre genou gauche vers le haut, à hauteur de votre bassin. Vous vous réceptionnez sur la jambe droite et revenez en position de départ.

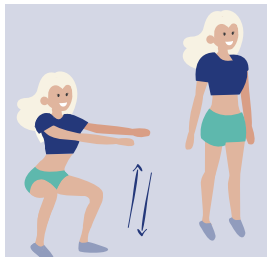
Tous les 5 mouvements, changez de jambe d'appui.

Le mouvement est décomposé ci-dessous :



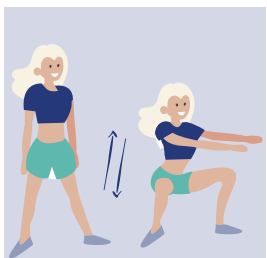
Squats

Vous êtes debout, les pieds un peu plus large que le bassin. Vous descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol puis remontez. Pour favoriser un travail optimal des fessiers, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied en descendant. Pour cela, gardez le dos bien droit et poussez les fesses vers l'arrière en descendant.



Squat jumps

Il s'agit d'un squat enchaîné avec un saut.



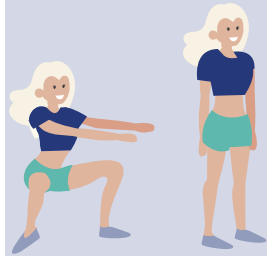
Squats sumo

Il s'agit d'un squat avec un écartement des pieds plus large que les épaules. La pointe des pieds et les genoux doivent être tournée vers l'extérieur (angle de 45° vers l'extérieur).



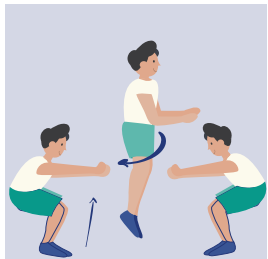
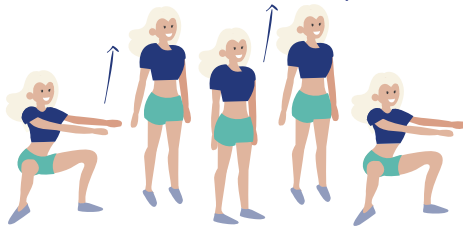
ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines



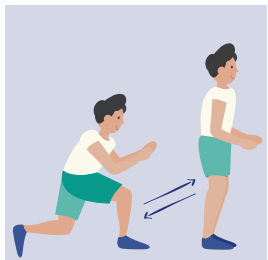
Squat sumo jump + pieds joints

Vous effectuez un squat sumo. Sautez en fin de mouvement et retombez les jambes serrées en veillant à fléchir légèrement pour amortir. Sautez à nouveau et écartez les jambes pour enchaîner sur un nouveau sumo squat jump. Ce mouvement est décomposé ci-dessous.



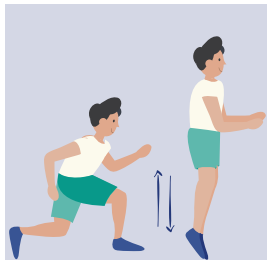
Squat jumps avec demi-rotations droite et gauche

Vous effectuez un squat jump. Pendant le saut, vous effectuez un demi tour sur votre droite en l'air. A la réception, vous enchaînez sur un nouveau squat jump mais sur votre gauche. Chaque squat jump compte pour un mouvement.



Fentes alternées

Vous êtes debout. Vos jambes sont écartées de la largeur de votre bassin. Faites un pas en arrière et fléchissez vos jambes jusqu'à ce que le genou arrière touche presque le sol, puis remontez et changez de jambe arrière. Lors de la flexion, votre genou avant doit former un angle droit (il ne doit pas dépasser la pointe du pied). Votre jambe arrière doit idéalement descendre perpendiculaire au sol.



Fente jumps alternées

Chaque fente est enchaînée avec un saut vers le haut. Lorsque vous êtes en l'air, inversez vos jambes (la jambe avant passe derrière et inversement). Ainsi, en retombant, vous pourrez faire une fente avec l'autre jambe devant. Veillez à placer le talon de la jambe avant bien en avant lors de la réception de manière à ce que le genou ne dépasse pas la pointe du pied.



Fente jumps montée de genou

Vous faites une fente. Au lieu de remonter normalement, vous poussez sur la jambe avant pour faire un petit saut. Dans le même temps, vous projetez le genou arrière vers l'avant et vers le haut comme pour effectuer une montée de genou. A la réception, le genou haut retourne se placer derrière pour effectuer une nouvelle fente. Vous utilisez la même jambe d'appui tout au long de l'exercice.



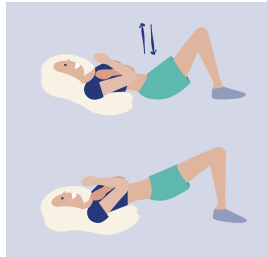
Fente jump squat jump

Effectuez une fente jump jambe droite devant. Atterrissez en position de squat, effectuez un saut pour vous retrouver en position de fente jambe gauche devant. Atterrissez à nouveau en position de squat.



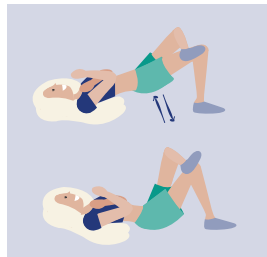
ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines



Hip thrusts

Vous êtes allongé sur le sol. Vos pieds sont à plat à 30 cm de vos fesses. Vous repoussez le sol avec vos talons pour faire monter vos fesses jusqu'à ce que vos genoux, vos fesses et vos épaules soient alignés.

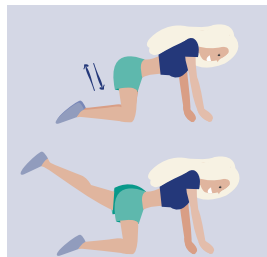


Single hips

Il s'agit d'un hip thrust réalisé en repoussant le sol avec une seule jambe. Pour cela, réalisez le mouvement en ayant un pied sur le genou opposé.

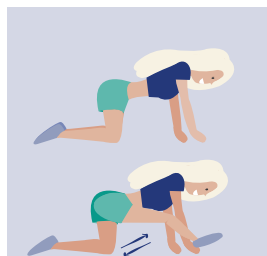
Niveau 1 : pendant l'exercice, vos bras sont le long du corps.

Niveau 2 : pendant l'exercice, vos bras sont croisés et vos mains sont posées sur l'épaule opposée.



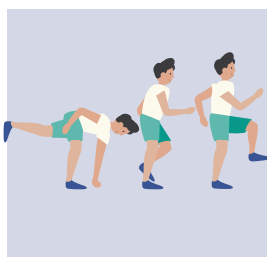
Donkey kick back

Genoux au sol, à l'aplomb des hanches, vous posez les mains au sol, à l'aplomb des épaules. Vous tendez votre jambe droite vers l'arrière puis remontez le pied jusqu'à avoir un alignement entre vos épaules et votre pied. Puis vous reposez votre genou droit au sol et effectuez le même mouvement à gauche.



Donkey slide

Votre position de départ est identique au donkey kick. Au lieu de tendre la jambe vers l'arrière, vous la tendez sur le côté extérieur, comme si vous alliez shooter dans une balle située à côté de votre main.



Soulevé de terre jambe tendue

Vous êtes debout, en appui sur la jambe droite, très légèrement fléchie.

Étape 1. L'alignement de votre buste et de votre jambe gauche doit effectuer une bascule de sorte qu'il se retrouve parallèle au sol en fin de mouvement. Votre main gauche ira toucher le sol.

Étape 2. Un nouveau mouvement de bacul vous ramènera en position initiale. Vous lèverez le genou à hauteur de bassin en fin de mouvement.

A aucun moment, le pied gauche ne doit toucher le sol.

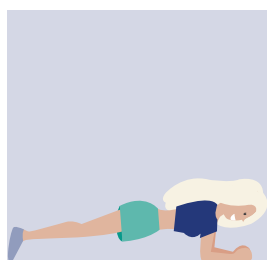
Gainage

Votre regard sera toujours tourné vers le sol et vos fessiers seront contractés.

Niveau 1 : sur les genoux et sur les coudes. Coudes et genoux au sol, vous devez avoir un alignement droit des épaules aux genoux.

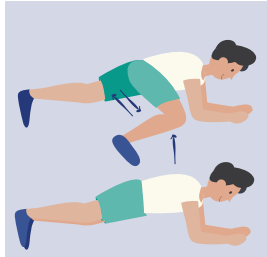
Niveau 2 : gainage planche les bras tendus. Pieds et mains au sol, vous devez avoir un alignement droit des épaules aux pieds. Vos mains sont à l'aplomb des épaules.

Niveau 3 : gainage planche sur les coudes. Pieds et coudes au sol, vous devez avoir un alignement parfaitement droit des épaules aux pieds.



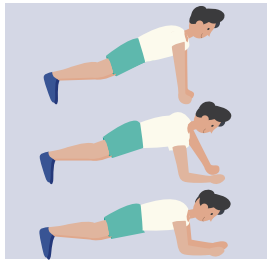
ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines



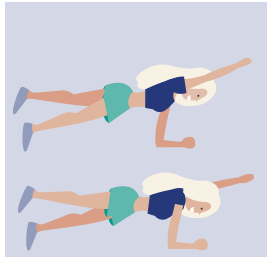
Gainage araignée

En position de gainage niveau 3, vous ramenez latéralement le genou droit vers le coude droit sans toucher le sol avec le genou ou le pied. Puis vous effectuez le même mouvement sur le côté gauche.



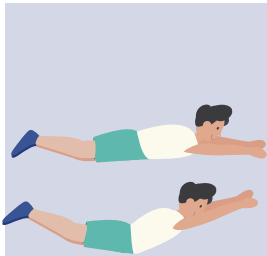
Gainage commando

Changez rapidement de position entre le gainage niveau 2 et niveau 3. Veillez à effectuer autant de mouvements en commençant par le bras droit que par le bras gauche.



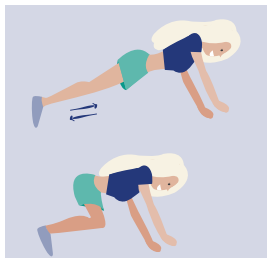
Gainage levé de bras + jambe alternée

Vous êtes en position de gainage niveau 3. Vous tendez le bras droit vers l'avant. Simultanément, vous levez la jambe gauche un peu plus haut que le niveau des fesses.



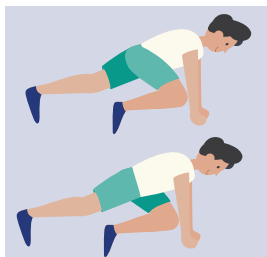
Gainage Superman

Vous êtes allongé sur le ventre, les bras tendus vers l'avant. Vous contractez vos fessiers et votre dos. Vous levez simultanément vos genoux (+ vos pieds) et vos épaules (+ vos bras) de 30 cm. Vous maintenez la position haute 2 secondes puis vous reposez l'ensemble.



Gainage genou-poitrine

Il s'agit de mountain climbers pieds joints. Vous êtes en position de gainage niveau 2. Tout en gardant les mains au sol, en contractant vos abdos, vous effectuez un petit saut vers l'avant pour ramener vos genoux vers votre poitrine. Toujours en gardant les mains au sol, vous effectuez un petit saut pour revenir en position initiale.



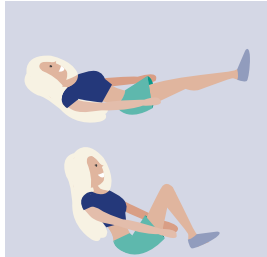
Mountain climbers

Vous êtes en position de gainage niveau 2. Vous ramenez successivement et de manière dynamique, le genou droit puis gauche jusqu'au niveau de la poitrine et reposez le pied au sol. Vos abdos sont contractés pendant tout le mouvement.



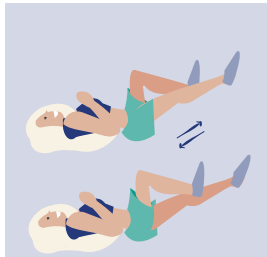
ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines



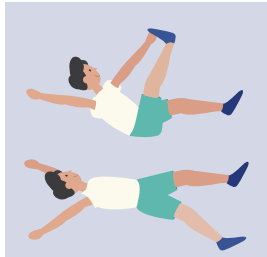
Abdos groupés

Vous êtes en équilibre sur les fesses, les épaules et les pieds décollés du sol (angle de 45° avec le sol). Vos jambes sont serrées. Vous tendez les jambes puis ramenez vos genoux vers votre poitrine.



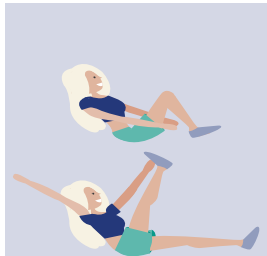
Abdos pédalo

Vous êtes allongé sur le dos. Vous mimez le mouvement de pédalo avec vos jambes. Trouvez un angle qui vous permette de garder vos lombaires plaqués au sol.



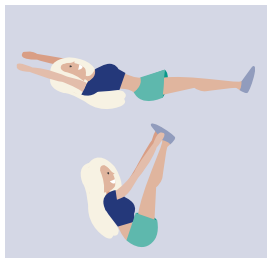
Starfish

Vous êtes allongé sur le dos en étoile. Vous montez simultanément bras et jambe opposés en décollant légèrement les omoplates du sol. Votre main va toucher le pied opposé. Pensez à prendre appui au sol avec l'autre main.



Abdos groupés + starfish

Vous effectuez successivement 1 abdo groupé suivi d'un starfish complet (droite + gauche).



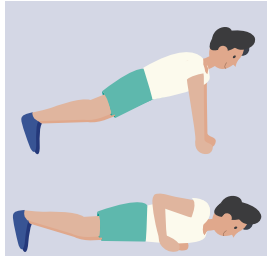
Abdos fermeture

Vous êtes allongé sur le dos, les bras tendus vers l'arrière. Avec une contraction des abdos remontez simultanément les 2 jambes (tendues) vers le haut et allez toucher vos pieds avec vos mains en décollant vos épaules. Revenez ensuite en position initiale.



ATHLETIC BODY PROGRAM

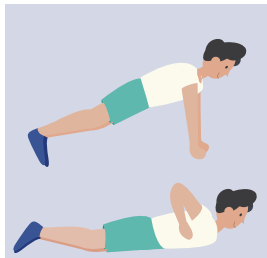
Un programme évolutif de 12 semaines



Pompes (« push-ups »)

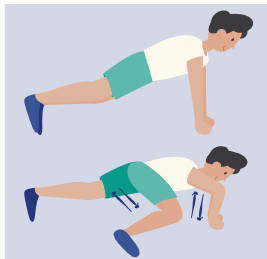
Niveau 1 (sur les genoux) : départ en position de gainage niveau 1 mais en ayant les bras tendus à l'aplomb des épaules. Vous effectuez une flexion des bras, jusqu'à effleurer le sol avec la poitrine, puis vous revenez en position initiale. Veillez à conserver un parfait alignement entre les épaules et les genoux tout au long de l'exercice, tout en contractant les abdos et les fessiers.

Niveau 2 : vous effectuez le même exercice mais en prenant appuis sur les pieds au lieu des genoux. Là encore, veillez à garder un parfait alignement entre les épaules et les pieds tout au long de l'exercice, tout en contractant les abdos et les fessiers.



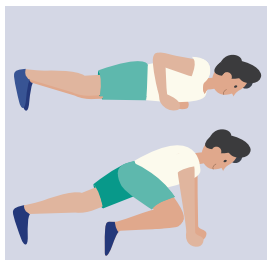
Hand release push-ups

Il s'agit de faire des pompes mais de poser complètement la poitrine au sol, de relever les coudes et les mains vers le haut de 20 cm, puis de reprendre le mouvement.



Spiderman push-ups / pompes Spiderman

Effectuez des pompes tout en ramenant latéralement le genou droit vers le coude droit sans toucher le sol avec le genou ou le pied. Puis vous effectuez le même mouvement sur le côté gauche. Chaque pompe est donc effectuée en appui sur un seul pied.



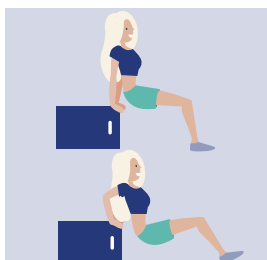
Pompes climbers en pyramide

1 pompe (descendre la poitrine et remonter), suivie de 1 mountain climber.

1 pompe suivie de 2 mountain climbers.

1 pompe suivie de 3 mountain climbers.

Aller ainsi jusqu'au nombre demandé puis redescendre par le même schéma (1 pompe, suivie de 3 mountain climbers, 1 pompe suivie de 2 mountain climbers, 1 pompe suivie de 1 mountain climber).



Dips

Placez vos mains à l'extrémité avant d'une chaise ou d'un banc. Avancez vos fesses dans le vide devant la chaise. Fléchissez vos bras en allant chercher le sol avec vos fesses. Une fois que vos coudes sont à la hauteur de vos épaules, remontez en poussant sur les bras. Pendant l'exercice, votre dos doit être le plus proche possible du bord de la chaise et l'écartement de vos mains et de vos coudes doit correspondre à celui de vos épaules.

Il existe 3 niveaux de difficulté.

Niveau 1 : vos jambes sont proches d'un angle droit.

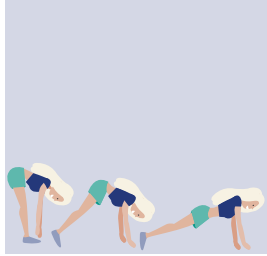
Niveau 2 : vos jambes sont tendues.

Niveau 3 : vos jambes sont tendues et vos pieds sont en hauteur (ex. sur une chaise).



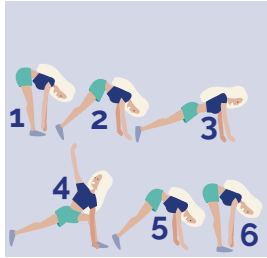
ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines



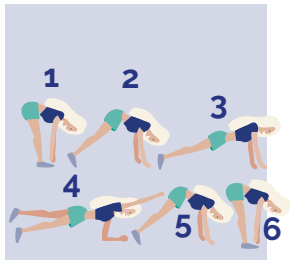
Inchworm

Vous êtes en position debout. Vous penchez le buste vers le sol, puis prenez appui sur les mains et avancez les mains progressivement vers l'avant jusqu'à vous retrouver en position de gainage niveau 2. Vous revenez ensuite à la position initiale en ramenant progressivement les mains vers vos pieds.



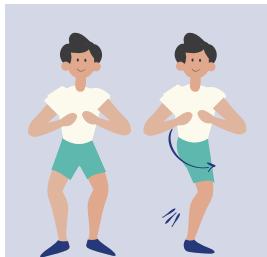
Inchworm + samson stretch

Vous effectuez le premier temps de l'inchworm. Lorsque vous êtes en position de gainage niveau 2, vous ramenez le pied droit vers l'avant, sous les épaules. Vous posez la main droite à l'intérieur du pied droit. Vous tendez le bras gauche vers le ciel. Puis vous revenez progressivement en position de départ et effectuez le même mouvement de l'autre côté.



Inchworm + gainage dynamique

Vous effectuez un inch worm. Lorsque vous êtes en position de gainage niveau 2, vous levez une jambe et le bras opposé puis revenez en position de départ.



Twist

Vous êtes debout, les jambes légèrement plus écartées que les épaules. Vos mains sont à hauteur de menton.

Niveau 1 : avec un petit saut, effectuez une rotation du bassin vers la droite, de sorte que l'alignement de vos pieds se retrouve presque perpendiculaire à l'alignement de vos épaules (les épaules restent fixes, seuls le bassin et les jambes effectuent la rotation). Avec un 2nd petit saut vous revenez en position initiale, puis effectuez le même mouvement sur la gauche. Pensez à garder vos abdos contractés pendant toute la durée du mouvement.

Niveau 2 : effectuez le même mouvement en passant directement de la droite à la gauche sans passer par la position de départ. Les épaules restent fixes.

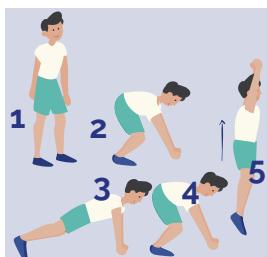
Burpees

Niveau 1 : en position debout, fléchissez les jambes, posez les mains au sol, tendez vos jambes vers l'arrière pour vous retrouver en position de gainage niveau 2. Vous revenez en position fléchie jambe au sol puis en position initiale.

Niveau 2 : en position debout, fléchissez les jambes posez les mains au sol. Avec un petit saut, poussez vos jambes vers l'arrière (position gainage niveau 2). Avec un petit saut, vous ramenez les pieds sous les épaules et exécutez un saut vertical.

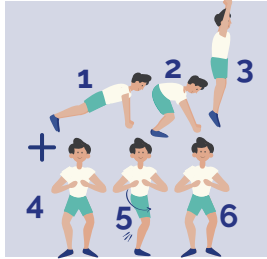
Niveau 3 : même mouvement mais effectuez une pompe lorsque vous êtes en position de gainage niveau 2.

Niveau 4 : même mouvement mais effectuez une hand release push-up lorsque vous êtes en position de gainage niveau 2.



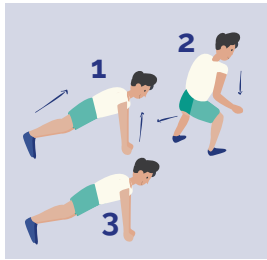
ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines



Burpees + twist

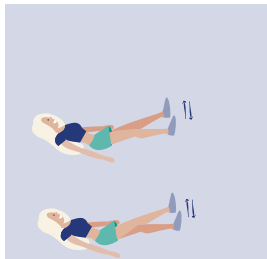
Vous effectuez un burpee mais après la réception du saut, vous effectuez un twist (niveau 1) à droite puis faites un nouveau burpee suivi d'un twist à gauche.



Burpees surfer

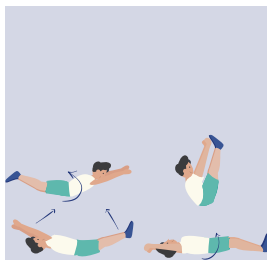
Vous effectuez un burpee niveau 2, 3 ou 4. Au lieu de faire un saut vertical, avec un mouvement explosif, vous faites un petit saut pour vous retrouver en position de surfer (vous faites un quart de tour). Vous effectuez une nouveau burpee puis effectuez le même mouvement de l'autre côté.

Voici le burpee surfer en intégrant le burpee niveau 3 :



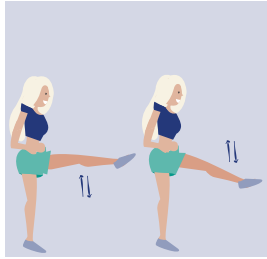
Battements de jambes en position allongée

Vous êtes en position allongées, les bras le long du corps. Battez des jambes comme si vous nagez le crawl (jambes tendues). Trouvez un angle qui vous permette de garder vos lombaires plaqués au sol.



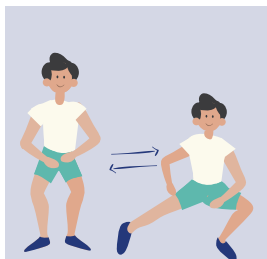
Gainage Superman -> gainage banane -> abdos fermeture

Allongé sur le ventre, vous maintenez 2 seconde le gainage superman. Vous roulez d'1/2 tour pour vous mettre en appui sur le dos. Immédiatement, levez les bras et les jambes pour vous retrouvez dans la même position que le gainage superman mais sur les reins et les fesses. Maintenez 2 seconde cette position puis effectuez un abdo fermeture. Redescendez les bras et les jambes, roulez à nouveau pour vous remettre en gainage Superman, et ainsi de suite.



Battements de jambes

Debout, idéalement en équilibre (sans vous tenir), vous levez une jambe et effectuez des battements. Montez votre jambe le plus haut possible (idéalement 90°). Votre jambe doit rester tendue pendant tout l'exercice.



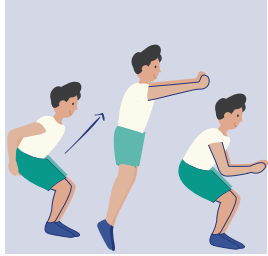
Étirements actifs adducteurs

Debout, les jambes écartées, vous basculez le bassin d'un côté et fléchissez le genou du même côté jusqu'à sentir l'étirement de l'adducteur opposé (à l'intérieur de la cuisse). Bloquez le mouvement 1 seconde en bas puis poussez sur la jambe fléchie pour vous redresser et effectuez le même mouvement de l'autre côté.



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

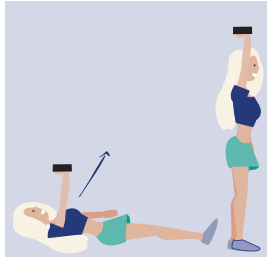


Saut et pil

Niveau 1 : sautez en l'air et réceptionnez le mouvement les jambes fléchies.

Niveau 2 : idem mais sautez depuis une marche.

Niveau 3 : idem mais sautez depuis une chaise. Attention, le niveau 3 est réservé aux sportifs très entraînés et habitués au niveau 2. Sinon, il induit un risque de blessure

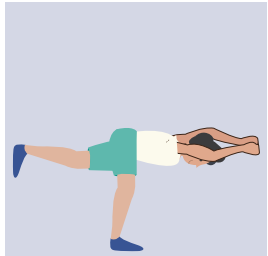
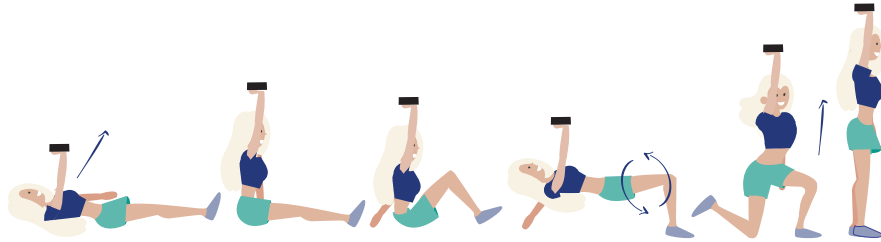


Turkish get up

Vous êtes allongé sur le dos, un bras tendu vers le haut avec un poids dans la main. Levez-vous en gardant toujours ce bras tendu vers le haut. Effectuez ensuite le mouvement inverse pour revenir en position de départ.

Si vous n'avez pas de poids, une bouteille d'eau remplie fera l'affaire.

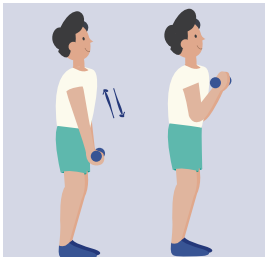
Vous trouverez ci-dessous la décomposition d'un moyen possible pour se lever.



Arabesque

Vous êtes debout, en appui sur la jambe droite, très légèrement fléchie.

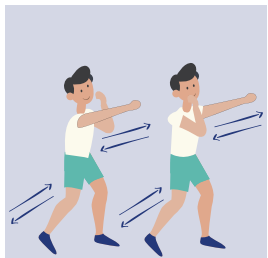
L'alignement de votre buste et de votre jambe gauche doit effectuer une bascule de sorte qu'il se retrouve parallèle au sol en fin de mouvement. Vos mains viennent se toucher devant votre tête. Vous maintenez ce mouvement pendant toute la durée de l'exercice, puis changez de jambe.



Biceps curls

Vous êtes en position debout, les bras le long du corps, les paumes vers l'avant, avec un poids dans la main. Vous ramenez ce poids vers vos biceps puis redescendez.

Si vous n'avez pas de poids, utilisez des bouteilles d'eau pour les remplacer.



Direct droit / direct gauche en déplacement

Vous vous déplacez à la façon d'un boxeur en enchaînant rapidement les directs du droit et les directs du gauche,

Il s'agit d'allonger les bras droit devant soi rapidement.



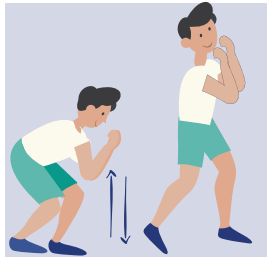
ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines



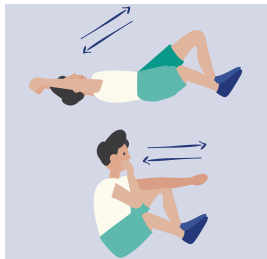
Garde en mouvement

Vous vous déplacez à la façon d'un boxeur en gardant les poings à hauteur de votre visage.



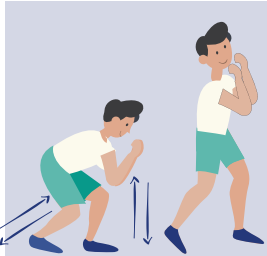
Esquive vers les bas

Tout en gardant les poings à hauteur de votre visage, vous fléchissez les jambes et le buste vers le bas, comme pour esquiver un coup de votre adversaire. En position basse, votre visage doit être à hauteur de la taille de votre adversaire.



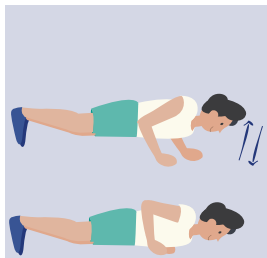
Sit-ups + directs du droit et du gauche

Vous êtes en position allongée, les bras en arrière. Vos jambes sont fléchies, les genoux vers l'extérieur (vos genoux forment un angle de 45°). Vos pieds se touchent. Vous ramenez les bras vers l'avant tout en redressant le buste. Une fois le buste à la verticale, vous effectuez un direct du droit puis du gauche (la fois d'après, commencez par le gauche). Vous reprenez ensuite votre position initiale.



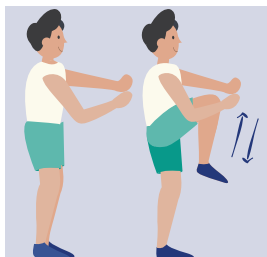
Esquives latérales

Vous effectuez une esquive vers le bas. Lorsque vous fléchissez vos jambes et votre buste, vous avancez d'un pas à 45° vers la diagonale avant - droite. Vous reprenez votre position initiale puis lorsque vous fléchissez à nouveau, vous avancez d'un pas à 45° vers la diagonale avant - gauche.



Pompes boxeur

Vous effectuez des pompes en restant toujours le buste très proche du sol (vous oscillez dans le tiers le plus bas).



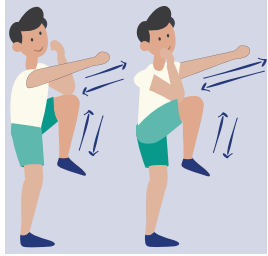
Coups de genoux

Vous simulez un enchaînement de coups de genoux donnés à un adversaire, toujours avec le même genou.



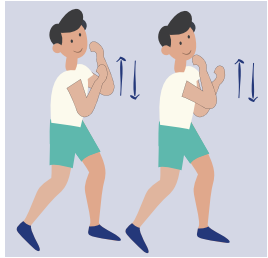
ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines



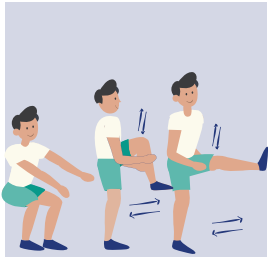
Montées de genoux + directs droite / gauche

Vous montez le genou gauche en mettant un direct du droit. Puis vous montez le genou droit en mettant un direct du gauche. Et ainsi de suite.



Uppercuts

Vous effectuez un enchaînement très rapide d'uppercuts, c'est-à-dire de coups qui partent du bas vers le haut.



Squats + front kicks

Vous effectuez un squat. Lorsque vous vous relevez, vous montez un genou et mettez un coup de pied vers l'avant. Vous effectuez un nouveau squat et faites le même mouvement avec l'autre jambe.

