Effectuez ce circuit pendant 15 minutes.

- **Crunches mains sur les épaules** P. 42
  25 à 15 répétitions.
- **Relevés de jambes assis** P. 50
  35 à 20 répétitions.
- **Relevés latéraux du buste** P. 56
  30 à 15 répétitions avec le côté droit avant d'enchaîner sans repos avec le gauche.

6. Push-ups

Placer les mains légèrement plus large que les épaules.
Descendre afin que la poitrine soit presque en contact avec le sol et remonter.
Garder les abdominaux gainés et effectuer le mouvement en un bloc de façon à ce que le bassin reste aligné avec les cuisses et le tronc en tout temps.
Ne pas avancer le menton et garder la tête en ligne avec le reste de la colonne vertébrale durant le mouvement.

Séries: 3 Répétitions: 30 sec

7. Écarté inversé avec élastique

Attacher l'élastique devant à la hauteur des épaules puis placer les pieds légèrement décalés l'un derrière l'autre.
Tenir les extrémités de l'élastique dans les mains avec les coudes droites et les mains en position neutre (pouces vers le haut).
Sans bouger le tronc, tirer l'élastique derrière.

Séries: 3 Répétitions: 30 sec

8. Tirade debout avec élastique

Attacher l'élastique devant à la hauteur des coudes.
Placer un pied devant l'autre puis tenir les 2 extrémités de l'élastique.
En gardant les bras dans un angle de 45° par rapport au corps, tirer l'élastique en gardant la poitrine sortie et les épaules reculées et abaissées.
Ne pas avancer la tête lors de la tirade.

Séries: 3 Répétitions: 30 sec

9. Flexion diagonale (FNP)

Tenez-vous debout avec les pieds sur le milieu de l'élastique et maintenez les extrémité dans vos mains en croisant les bras devant.
Levez les bras vers l'extérieur comme pour dégainer une épée.

Séries: 3 Répétitions: 30 sec

10. Tirage vertical des bras avec élastique

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Garder les coudes légèrement fléchis - Tirer les bras vers l'arrière et alterner

Séries: 3 Répétitions: 30 sec

11. Rotation externe (élastique)

Se tenir debout puis enrouler un élastique autour de la main avec la paume vers le haut.
Faire une rotation externe du bras en gardant le coude collé sur les cotes.

Séries: 3 Répétitions: 30 sec

12. Power Squats

Debout bras le long du corps. Passer à la position de squat le plus vite possible et revenir à la position de départ. Répéter l'exercice

Séries: 3 Répétitions: 30 sec

8. Burpees

Aller toucher la poitrine au sol (soit en effectuant un push-up classique ou non) puis renevenir debout et sauter en ayant les mains plus hautes que les épaules.
Répéter.

Séries: 3 Répétitions: 15 Poids: ____ Fréquence: 2x/sem

5. Stabilité en rotation

Débutez en position de la planche sur les mains avec les pieds à la largeur des épaules.
Tournez tranquillement tout le corps d'un côté de façon à aller porter un bras vers le plafond.
À la fin du mouvement, le nombril devrait faire face vers l'avant, vous devriez être sur le côté des pieds et la position de votre corps devrait ressembler à un T.
Retournez à la position initiale puis répétez de l'autre côté.

Séries: 3 Répétitions: 15 Poids: ____ Fréquence: 2x/sem

6. Squat poids du corps

Pousser les hanches derrière et fléchir les genoux pour descendre jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
Garder le dos droit, la poitrine sortie et les épaules reculées et abaissées.
Les bras peuvent être levées en même temps que la descente pour plus d'équilibre.

Séries: 3 Répétitions: 15 Poids: ____ Fréquence: 2x/sem

13. Mountain Climber

En appui sur les mains, largeur des épaules, et sur les pieds. Amener alternativement un genou vers la poitrine puis l'autre.

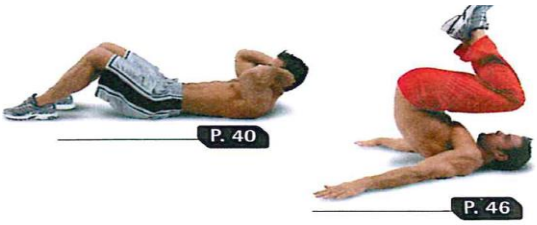
Séries: 3 Répétitions: 15 Poids: ____ Fréquence: 2x/sem

14. Ski Abs

En appui sur les mains et sur la pointe des pieds (planche). Lancer les jambes vers l'épaule gauche, revenir au milieu jambe tendues, puis repartir vers la droite.

Séries: 3 Répétitions: 15 Poids: ____ Fréquence: 2x/sem

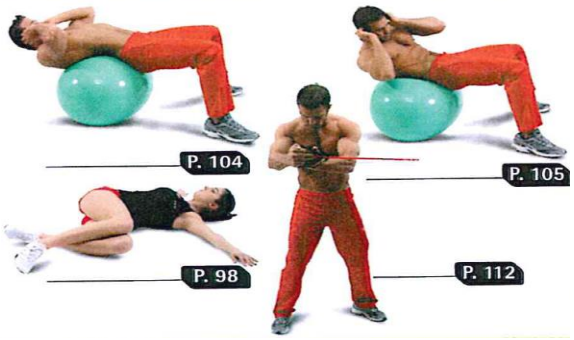
- **Crunches** P. 40
  3 séries de 20 à 15 répétitions
  avec 30 secondes de repos entre les séries.
- **Relevés de jambes au sol** P. 46
  3 séries de 12 à 8 répétitions
  avec 45 secondes de repos entre les séries.



à suivre 2 à 4 fois par semaine

4 À 6 CIRCUITS DE 75 À 25 RÉPÉTITIONS

- Crunches sur Swissball P. 104
- Rotation du bassin au sol P. 98
- Crunches sur Swissball en rotation latérale P. 105
- Rotations latérales avec bande élastique ou machine P. 112



1. Corde à sauter

Corde à sauter

Séries: 5 min

2. Chaîne ventrale

En appui sur les coudes et les avant-bras, et la pointes des pieds.
Soulever le bassin de sorte que celui-ci soit à la même hauteur que les épaules.
Tenir la position en contractant les abdominaux et les fessiers tout en gardant le dos en position neutre.
Tenir la position 30 sec.
1. Tenir la position
2. Soulever un pied puis l'autre en alternance
3. Écarter un pied, revenir, puis écarter l'autre pied

Séries: 3 Répétitions: 15 Poids: ____ Fréquence: 2x/sem

3. Planche (monter et descendre)

Se coucher sur le côté, se maintenir sur le coude afin de soulever les hanches du sol.

En position haute, la tête, les hanches et les pieds sont alignés et forment une ligne droite.
Abaisser et relever les hanches dans un mouvement continu.
Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Séries: 3 Répétitions: 15 Poids: ____ Fréquence: 2x/sem

4. Planche sur le dos, flexion

Débutez en position assise les jambes devant, bras tendus derrière vous, mains au sol et doigts devant.
Soulevez-vous sur les mains et soulevez les hanches du sol.
De cette position statique, levez les jambes tendues en alternance.

Séries: 3 Répétitions: 15 Poids: ____ Fréquence: 2x/sem

- **Crunches** P. 40
  très lents, à amplitude réduite : 3 séries jusqu'à l'épuisement abdominal avec 30 secondes de repos entre les séries. Ces 30 secondes de repos entre les crunches sont consacrées à des étirements de
- **Relaxation du bassin, en rotation, au sol** P. 98

P. 40 P. 98