

# Renforcement musculaire 17 et +

## Semaine 1

**1 6 BURPEES**

**2 12 POMPES**

**3 18 CHANDELLES**

**4 24 SQUATS**

Deux fois dans la semaine. Le circuit est à faire 4 fois (4 tours) à chaque séance.

## Semaine 2

Squat 20 X

30"

20 X / côté

30" / côté

15 X (mouvement combiné)

30" + (15" & 15")

x15

Keep position up  
30" / jambe

20 X / côté

10 X / jambe

30 X POMPES

Deux fois dans la semaine. Le circuit est à faire 2 fois (2 tours) à chaque séance.

# Semaine 3

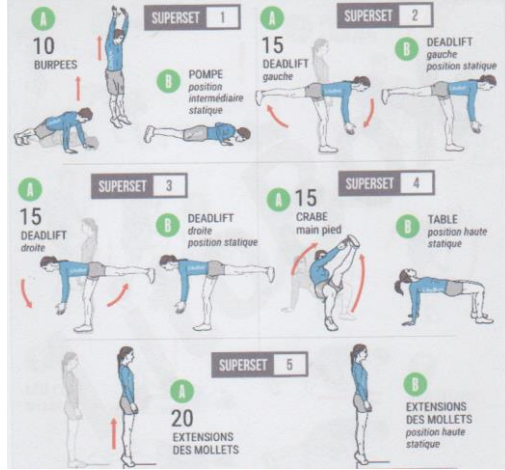
Séance 1	Séance 2
<p>1 BIRD DOG</p> <p>2 PLANCHE</p> <p>3 RELEVÉS DE BASSIN</p> <p>4 PLANCHE côté gauche</p> <p>5 DEAD BUG à gauche + à droite</p> <p>6 PLANCHE côté droit</p>	<p>1 25 LEVÉS DE GENOUX (g. + d.)</p> <p>2 25 SUPERMAN</p> <p>3 25 SQUATS SAUTÉS</p> <p>4 25 PLANCHE TWIST (g. + d.)</p> <p>5 25 POMPES</p> <p>6 25 TABLES</p>
4 séries à faire (4 tours)	4 séries à faire (4 tours)

# Semaine 4

Séance 1	Séance 2
<p>1 POMPES SPIDER(WO)MAN</p> <p>2 SQUATS SAUTÉS</p> <p>3 MOUNTAIN CLIMBERS</p> <p>4 PLANCHE DYNAMIQUE en alternant les bras</p> <p>5 CHAISE contre un mur</p> <p>6 BURPEES</p>	<p>1 20 BURPEES</p> <p>2 20 LEGS CURLS au sol</p> <p>3 40 MOUNTAIN CLIMBERS g. et d.</p> <p>4 40 EXTENSIONS DES MOLLETS</p>
4 séries à faire (4 tours)	4 séries à faire (4 tours)

# Semaine 5

## Séance 1



4 séries à faire (4 tours)

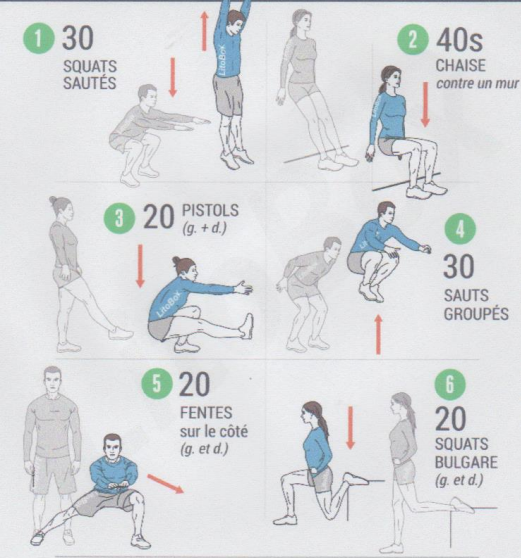
## Séance 2



4 séries à faire (4 tours)

# Semaine 6

## Séance 1



4 séries à faire (4 tours)

## Séance 2



4 séries à faire (4 tours)

# Semaine 7

## Séance 1

<b>1</b> ABDOMINAUX essuie-glace	<b>2</b> MONTER SUR UNE CHAISE g. et d.	
<b>3</b> POMPES HINDU aller retour	<b>4</b> MOUNTAIN CLIMBERS	<b>5</b> FENTES sur le côté g. et d.
<b>6</b> V-UPS	<b>7</b> 1/2 BURPEES	

4 séries à faire (4 tours)

## Séance 2

<b>1</b> 30s MOGUL JUMP	<b>2</b> 30s RELEVÉS DE BUSTE jambes tendues	<b>3</b> 30s ABDOMINAUX kick out
<b>4</b> 30s DEAD BUG	<b>5</b> 30s ABDOMINAUX touche-talon	<b>6</b> 30s MOUNTAIN CLIMBERS
<b>7</b> 30s SUPER(WO)MAN position haute statique	<b>8</b> 1 min PLANCHE	<b>9</b> 30s PAUSE

4 séries à faire (4 tours)

Conseils d'étirements :

