Séances bonus

Cardio et circuit bas/haut du corps

cardio

1

30 min

Marche rapide sur tapis incliné.
Ne pas se tenir

2

15 min

Rameur. Votre buste doit rester droit et les abdominaux engagés tout du long de la réalisation du mouvement.

circuit abdos

30 min | 3 tours | 45 sec entre chaque tour

1

Planche

30/60 sec

Faire la planche sur les coudes.
Garder les abdos contractés, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

2

Mountain Climber

20 reps

En position de planche, tirer les genoux vers l'épaule opposée sous votre corps en alternance.
Garder les abdos contractés et la tête droite.

3

Russian Twist

20 reps

En équilibre sur les fesses, les jambes allongées devant vous, emmener un poids d'un côté et de l'autre de vos hanches en tournant les épaules.
Garder vos abdos contractés.

séance bas du corps 1

45 min 60 sec entre chaque serie

1

Gobet squat

3 series 12 répétitions

Garde le dos droit, les pieds écartés à la largeur des épaules, les coudes à l'intérieur des genoux et descends en gardant le poids au centre.

2

Hip thrust

3 series 12 répétitions

Place tes omoplates sur un banc, pieds à plat, puis soulève tes hanches en serrant les fessiers pour aligner ton corps des épaules aux genoux. Tes genoux doivent former un angle droit.

3

Leg curl

3 series 12 répétitions

Assieds-toi, cale bien tes jambes sous le coussin, puis fléchis les genoux pour amener tes talons vers toi en contractant les ischio-jambiers.

4

Leg press

3 series 12 répétitions

Assieds-toi, pieds écartés à la largeur des hanches sur la plateforme, puis pousse-la en tendant les jambes sans verrouiller les genoux.

5

Extension lombaire

3 series 15 répétitions

Incline légèrement le buste vers l'avant et en remontant, contracte les fessiers en gardant une légère flexion des genoux.

séance haut du corps 1

40 min | 60 sec entre chaque serie

1

Développé militaire avec haltères

3 series | 12 répétitions

Assieds-toi, dos droit, puis pousse les haltères au-dessus de ta tête en gardant les coudes légèrement fléchis en fin de mouvement.

2

T-bar row

3 series | 12 répétitions

Penches-toi avec le dos droit et saisis la barre en prise neutre. Tire la vers le bas de ta poitrine, en contractant les muscles du dos, tout en gardant les coudes près du corps. Contrôle la descente pour éviter les mouvements brusques.

3

Tirage horizontal

3 series | 12 répétitions

Tire la poignée vers ton nombril en gardant le dos droit et les coudes près du corps, puis relâche lentement.

4

Tirage vertical

3 series | 12 répétitions

Tire la barre vers le bas jusqu'à la poitrine en gardant le dos droit et les épaules abaissées, puis relâche lentement.

5

Elévations latérales

3 series | 12 répétitions

Lève les haltères sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaule, les coudes légèrement fléchis, puis redescends lentement.

séance bas du corps 2

45 min | 60 sec entre chaque serie

1

Deadlift haltères

3 series | 12 répétitions

Garde les haltères le long des jambes, pousse les fesses vers l'arrière en inclinant le buste, puis redresse-toi en contractant les fessiers. Ne regarde pas droit devant toi.

2

Fentes bulgares

3 series | 12 répétitions

Place le pied sur un banc derrière toi, descends en fléchissant la jambe avant jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol, puis remonte en poussant sur le talon.

3

Step up

3 series | 12 répétitions

Monte sur le support en poussant avec la jambe avant et en gardant le dos droit, puis redescends en contrôlant le mouvement.

4

Kick back à la poulie

3 series | 12 répétitions

Place toi le buste légèrement penché en avant, garde le dos droit. Pousse la jambe vers l'arrière en contractant les fessiers, puis ramène-la lentement.

5

Abduction machine

3 series | 12 répétitions

Place tes jambes contre les coussins, écarte-les lentement en contractant les muscles fessiers, puis ramène-les en contrôlant le mouvement.

séance haut du corps 2

40 min | 60 sec entre chaque serie

1

Développé couché incliné haltères

3 series | 12 répétitions

Allonge-toi sur le banc incliné, pousse les haltères au-dessus de la poitrine, puis abaisse-les lentement jusqu'à ce que les bras soient presque parallèles au sol.

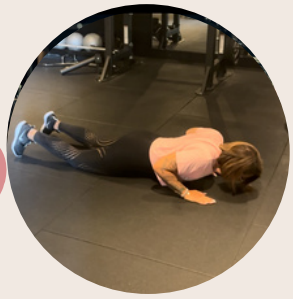
2

Ecarté couché avec les haltères

3 series | 12 répétitions

Allonge-toi sur le banc incliné, écarte les haltères en les abaissant jusqu'à la poitrine, puis presse-les vers le haut en gardant les coudes légèrement fléchis.

3



Pompes sur genoux

3 series | 12 répétitions

Place-toi sur les genoux, mains légèrement plus larges que les épaules, puis abaisse ton torse vers le sol en gardant le corps droit, et pousse pour revenir à la position de départ.

4

Curl biceps avec haltères

3 series | 12 répétitions

Tiens un haltère dans chaque main, les bras le long du corps, puis fléchis les coudes pour amener les haltères vers les épaules, en gardant les coudes immobiles et les bras près du tronc.

5

Extention triceps à la poulie

3 series | 15 répétitions

Tire la corde vers l'extérieur de tes cuisses en écartant les poignées, en gardant les coudes près du corps, puis relâche lentement en contrôlant le mouvement.