Séances bonus

Cardio et circuit bas/haut du corps

Spécial MAISON

Circuit cardio

Les 4 exercices forment 1 tour | 3 tours | 1 m 30 entre chaque tour

1

Burpees

30 sec | 30 sec

2

Mountain Climber

30 sec | 30 sec

3

Montée de genoux

30/60 sec | 30 sec

4

Russian Twist

20 reps | 30 sec

séance bas du corps 1

1

Squat haltères

Descends en squat en gardant le dos droit et les haltères le long du corps, puis pousse sur tes talons pour revenir debout en contractant les fessiers.

2

Deadlift haltères

Tiens les haltères devant toi, dos droit, penche-toi en avant en poussant les hanches en arrière, puis redresse-toi en contractant les fessiers.

3

Fentes bulgares

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.

4

Hip thrust elastiques

Allonge-toi, pieds au sol, place l'élastique au-dessus des genoux, puis lève les hanches en contractant les fessiers en haut du mouvement.

5

Step-up haltères

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

séance haut du corps 1

1

Développé militaire avec haltères

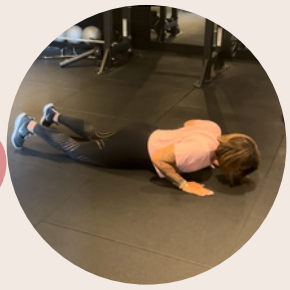
Assieds-toi, dos droit, puis pousse les haltères au-dessus de ta tête en gardant les coudes légèrement fléchis en fin de mouvement.

2

Tirage bûcheron

Tire l'haltère vers tes hanches en gardant le dos droit, puis descends lentement.

3



Pompes sur genoux ou pieds

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

Ecarté couché haltères

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

5

Biceps curl

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.

séance bas du corps 2

1

Goblet squat

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

Fentes arrières haltères

Recule une jambe en gardant le dos droit, descends en pliant les genoux, puis pousse sur le talon avant pour revenir debout.

3

Deadlift unilatérale

Tiens un haltère dans la main côté jambe avant, penche-toi en avant en gardant la jambe arrière au sol et le dos droit, puis redresse-toi en contractant les fessiers.

4

Hip thrust unilatéral

Allonge-toi sur le dos, un pied au sol et l'autre surélevé, puis lève les hanches en contractant le fessier du côté au sol.

5

Squat sauté

Descends en squat, puis pousse sur tes talons pour sauter explosivement, atterris en douceur et replie-toi en squat.

séance haut du corps 2

1

Développé couché haltères

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

2

Rowing haltères

Penche-toi en avant avec le dos droit, tire l'haltère en gardant les coudes près du corps, puis redescends lentement.

3

Élévations latérales haltères

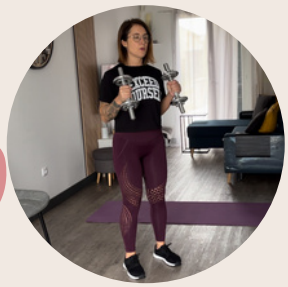
Lève les haltères sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaule, les coudes légèrement fléchis, puis redescends lentement.

4

Extensions triceps

Allonge-toi sur le dos, tiens un haltère dans chaque main au-dessus de ta poitrine, puis plie les coudes pour abaisser les haltères vers ton front avant de les remonter.

5



Curl marteau

Tiens un haltère dans chaque main, bras le long du corps, puis plie les coudes en levant les haltères vers tes épaules en gardant les paumes face à face.