

1ÈRE PHASE

- ABDOS DE FACE** 40 répétitions
- CHAISE** Tenir 45''
- GAINAGE VENTRAL** Tenir 45''
- PECTORAUX ÉCARTÉ-COUCHÉ** 40 répétitions

(Pour ceux qui ont des élastiques, ajouter **MVTS PAP.** 40 répétitions)

Consignes

- Avant la séance, veillez à bien vous **échauffer** à l'aide de mouvements simples et sans charge, à intensité modérée et durant une dizaine de minutes, afin de minimiser les risques de blessures et d'être plus efficace.
- Après chaque phase : **2 minutes** de pause maximum

2ÈME PHASE

- ABDOS LATÉRAUX** 40 répétitions (20 de chaque côté)
- FENTES AVANT** 20 fentes (10 avec la jambe droite + 10 avec la gauche)
- GAINAGE DORSAL** Tenir 45''
- PECTORAUX PULL-OVER** 40 répétitions

(Pour ceux qui ont des élastiques, ajouter **MVTS BR.** 40 répétitions)

Cycle à réaliser
3 fois

3ÈME PHASE

- ABDOS CISEAUX** 40 répétitions
- MOLLETS** 40 répétitions
- GAINAGE COSTAL** Tenir 30'' à droite puis 30'' à gauche
- BICEPS AVEC HALTÈRES** 15 répétitions à droite et 15 répétitions à gauche
- POMPES** 15 répétitions

« Bon entraînement ! »
Coach Caro



ABDOS

- **ABDOS DE FACE** : allongé sur le dos, jambes fléchies à 90°, pieds en l'air, mains derrière la tête, relever le haut du corps en restant toujours dans l'axe. Seuls les épaules et le haut du dos décollent légèrement du sol. Les jambes restent fixes. Le retour à la position initiale se fait lentement. Important : les mains sont placées derrière la tête mais n'exercent aucune pression sur la nuque.
- **ABDOS LATÉRAUX** : allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds en l'air, mains derrière la tête, remonter le buste de façon à venir toucher alternativement le genou droit avec le coude gauche puis le genou gauche avec le coude droit.
- **ABDOS CISEAUX** : allongé sur le dos en appui sur les coudes, les jambes tendues quelques centimètres au-dessus du sol, réaliser un mouvement de ciseaux avec les jambes. Le ciseau peut être vertical ou horizontal. Toutefois, à aucun moment, les jambes ne doivent toucher le sol. Important : veillez à garder le dos bien droit.

JAMBES

- **CHAISE** : adossez-vous le long d'un mur et asseyez-vous sur un tabouret imaginaire. Selon votre niveau, vous pouvez adapter l'angle marqué au niveau du genou. Dans l'idéal, l'angle doit être de 90°.
- **FENTES AVANT** : en position debout, les deux pieds l'un à côté de l'autre, amenez une jambe devant en conservant l'autre pied posé au sol, afin d'obtenir un angle au niveau du genou droit - ou gauche selon le côté travaillé - de 90°. Le genou arrière ne touche pas le sol et ne doit pas dépasser l'axe du talon. Le dos et le buste restent droits. Remontez de manière dynamique de façon à revenir à la position initiale.
- **MOLLETS** : en position debout, près d'un mur pour vous aider à rester en équilibre si besoin, écarter vos pieds suivant la largeur de vos hanches en gardant vos chevilles, vos genoux ainsi que vos hanches alignés. Soulevez alors votre corps pour rester en équilibre sur la plante de vos pieds, puis redescendez. Il est possible d'utiliser des charges pour travailler davantage.

GAINAGE

- **GAINAGE VENTRAL** : en position allongée, sur la pointe des pieds et en appui sur les avant-bras - ou sur les mains, bras tendus - faites la planche. L'ensemble du corps doit rester aligné. Serrez les fesses et les abdos.
- **GAINAGE DORSAL** : même exercice que le gainage ventral, mais cette fois vous êtes en appui sur les talons et vous regardez vers le haut. Le corps doit rester aligné. Serrez les fesses et les abdos.
- **GAINAGE COSTAL** : vous êtes de profil par rapport au sol, en appuis sur l'avant bras droit - ou gauche selon le côté travaillé - et la face extérieure du pied (droit ou gauche en fonction du côté travaillé). Votre corps est aligné. Serrez les fesses et les abdos.

HAUT DU CORPS

- **PECTORAUX ÉCARTÉ-COUCHE** : allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol ou surélevés, bras en croix, ramenez vos mains à la verticale, au-dessus de votre tête. Les coudes sont légèrement fléchis d'un angle constant pendant tout le trajet. Puis retour à la position initiale en contrôlant la descente. Cet exercice est à réaliser avec des haltères ou des bouteilles d'eau si vous n'êtes pas équipé.
- **PECTORAUX PULL-OVER** : allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol, bras légèrement fléchis derrière la tête, ramenez les mains à la verticale au dessus de la poitrine. Puis retour à la position initiale. Cet exercice est à réaliser avec une haltère ou un bouteille d'eau si vous n'êtes pas équipé.
- **BICEPS** : en position debout, bras tendus vers le bas, le long du corps, remontez la main au niveau de l'épaule. Le corps reste droit et aligné. Vous pouvez, au choix, actionner les mains simultanément ou l'une après l'autre. Cet exercice est à réaliser avec des haltères ou des bouteilles d'eau si vous n'êtes pas équipé.

BRAS

- **ELASTIQUES (MVTS PAP.)** : tirer les deux bras simultanément
- **ELASTIQUES (MVTS BR.)** : simuler les bras de brasse
- **POMPES** : face au sol, vous êtes en appui sur la pointe des pieds et les mains. Bras tendus, mains espacées à largeur d'épaules et pieds légèrement écartés, vous amorcez la descente de votre corps et la contrôlez en fléchissant vos bras progressivement jusqu'à ce que votre corps frôle le sol. Puis par extension des bras, vous remontez votre corps en restant bien droit de façon à retourner dans la position initiale.

