

JOUR 2 // PHASE D'ACTIVATION

Ordre: A1


Nom: Moyen fessier

Reps: 8 à 10

Séries: 2

Tempo: 2-0-1-0

Repos: 30 sec



Ordre: A2


Nom: Ext. de la hanche

Reps: 10 à 12

Séries: 2

Tempo: 3-0-1-0

Repos: 30 sec



Ordre: A3

Nom: T sur ballon

Reps: 10 à 12

Séries: 2

Tempo: 3-0-1-0

Repos: 60 sec



Instructions A1/A2/A3

A1

Placez un élastique au sol puis tenez-vous debout dessus, les pieds à la largeur des épaules.
Croisez l'élastique pour former un "X".
Ramenez l'élastique autour des jambes et tenez-le devant les hanches.
Fléchissez les genoux, gardez le dos droit puis faites des pas latéraux.
Ne laissez pas les genoux rentrer vers l'intérieur.

A2

Se placer sur le dos les genoux fléchis à environ 90° et les pieds à la largeur des hanches avec un élastique autour des genoux.
Pousser les hanches vers le haut en serrant les fesses puis revenir lentement au sol.
Garder l'élastique tendu durant tout le mouvement.
Ne pas arquer le bas du dos.

A3

Couchez-vous sur le ventre sur un ballon suisse avec vos bras pendant vers le sol.
Serrez les omoplates ensemble alors que vous soulevez les bras de chaque côté pour former un T.
Gardez les paumes face vers le bas et le cou et les épaules relâchés.

ÉTAPE B

Ordre: B1

Nom: Wall Squat

Reps: 8 à 10

Séries: 2

Tempo: 2-0-1-0

Repos: 30 sec



Ordre: B2

Nom: Squat and press

Reps: 8 à 10

Séries: 2

Tempo: 2-0-1-0

Repos: 30 sec



Ordre: B3

Nom: Push-ups + row

Reps: 8 à 10

Séries: 2

Tempo: 2-0-1-0

Repos: 60 sec



Instructions B1/B2/B3

B1

Placez-vous debout face au mur avec les pieds pointés vers l'avant et à la largeur des hanches.
Descendez en squat en poussant les hanches vers l'arrière et en fléchissant les genoux tout en gardant le dos en position neutre.
Contractez les fessiers et garder les genoux alignés avec le centre des pieds (deuxième orteil).
Remontez en position debout puis répétez.

B2

Tenir les poids au dessus des épaules avec les paumes face à face (prise neutre).
Fléchir les hanches et les genoux pour descendre en squat tout en gardant le dos droit et les poids au dessus des épaules.
Remonter et pousser les poids au dessus de la tête.

B3

Placez-vous en position push-up avec les mains sur des haltères et les pieds ouverts.
En gardant le corps bien immobile, gainez le tronc puis tirez un poids vers vous en alternant les côtés.

SUITE...À FAIRE PENDANT 2 MINUTES.

Ordre: B4

Nom: Squat libre

Reps: 6 x

Séries: 2

Tempo: x-x-x-x

Repos: 0 sec



Ordre: B5


Nom: Jumping Jack

Reps: 5 x

Séries: 2

Tempo: x-x-x-x

Repos: 0 sec



Ordre: B6

Nom: Burpees + mountain

Reps: 2 x

Séries: 2

Tempo: 2-0-1-0

Repos: 90 sec



Instructions B4/B5/B6

B4

N/A

B5

N/A

B6

Allez toucher la poitrine au sol en faisant un push-up restez en position push-up pour amener les genoux à la poitrine en alternance. Ensuite, relevez-vous et sautez en levant les mains au dessus des épaules.
Répétez rapidement.

ÉTAPE C

Ordre: C1

Nom: Superman

Reps: 2 à 4/côté

Séries: 2

Tempo: 2-0-1-0

Repos: 30 sec



Ordre: C2


Nom: Ext. croisée

Reps: 10 à 12

Séries: 2

Tempo: 2-0-1-0

Repos: 30 sec



Appuyer sur les genoux

Ordre: C3


Nom: side plank + abd

Reps: 10 à 12

Séries: 2

Tempo: 2-0-1-0

Repos: 60 sec



Instructions C1/C2/C3

C1

- En position superman, transférer un objet d'une main à l'autre - Alternner

C2

- Garder le dos droit et les abdos tendus - À quatre pattes lever un bras, avec jambe opposée, parallèle au sol - Alternner

C3

Sur le côté avec le coude sous l'épaule. Se soulever sur le coude afin de se placer en position de planche latérale en maintenant le tronc, les hanches et les pieds alignés. De cette position, soulever la jambe du dessus directement au dessus de l'autre (pas devant) en gardant le pied pointé vers l'avant.