

HIIT SBT 1

Sur chaque exercice ton nombril est plaqué contre ta colonne pour assurer ton calage lombaire et ton plancher pelvien est bloqué (stop pipi) pour tes transverses.

ECHAUFFEMENT

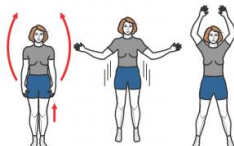
2 : Corde à sauter



Sem.	Phases	Durée	Repos
1-2	3	01:00	00:30

OU

3 : Jump and jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Phases	Durée	Repos
1-2	3	01:00	00:30

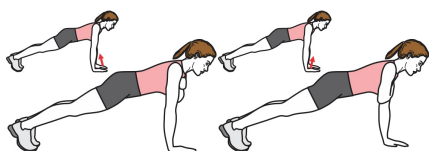
4 : 1/2 Squat libre



- Garder le dos droit les abdos tendus et la tête haute
- Faire un développé de jambes
- Descendre genoux à 45° angle ou les cuisses parallèles au sol

Sem.	Séries	Rep
1-2	3	10

5 : Planche tape épaule



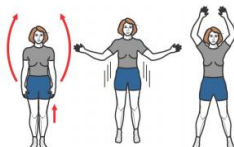
- En position de planche, taper épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1-2	3	10

CORPS DE SEANCE

Faire ce bloc 2 à 4 FOIS de suite selon votre niveau. Prendre un repos de 3' entre chaque bloc de réaliser. Attention aux positions!

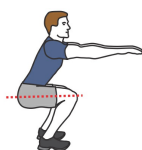
6 : Jump and jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

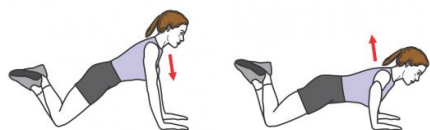
7 : Isométrique Squat parallèle



- Dans la position basse du squat, cuisses parallèles au sol, pieds à la largeur des épaules, maintenir la position. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

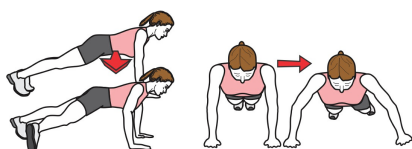
8 : Push-up sur genoux



- Garder le dos droit et les abdos tendus

Sem.	Séries	Durée	Note	Repos
1-2	1	00:30	Coudes serrés le long du tronc	00:30

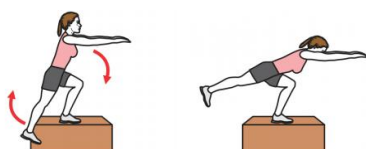
9 : Déplacement latéral en planche



- En position de planche sur vos mains. Tout en contrôlant votre posture et en gardant vos jambes droites, déplacez-vous latéralement. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

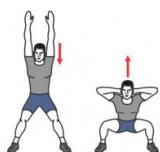
10 : Superman sur 1 pied sur boîte



- Debout sur un pied sur une boîte, se tenir dans une position basse et une jambe dans le vide. Tout en gardant la jambe en extension, descendre le corps vers l'avant en gardant les bras parallèles au sol. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

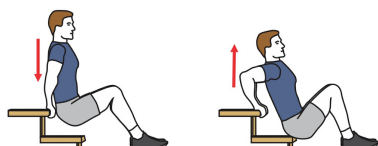
11 : Squat libre



- Faire des développés de jambes les mains derrière la tête. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

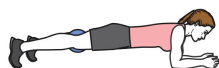
12 : Extension triceps dans escaliers



- En appui sur une marche d'escalier, les pieds à la largeur des hanches, faire des flexions et des extensions de coudes. Garder le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

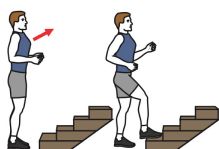
13 : Planche sur coudes isométrique BM



- Faire la planche sur les coudes avec un ballon médical (lourd) serré entre vos genoux. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

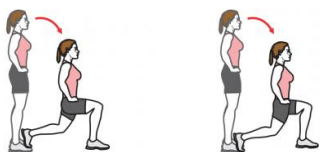
14 : Monter des escaliers



- Monter des escaliers, en marchant ou en courant, marche par marche ou en sautant une marche. Bouger les bras comme un coureur.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

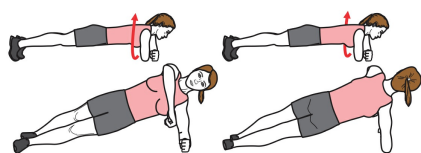
15 : Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos tendus, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

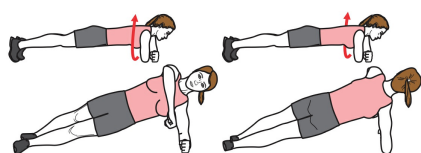
16 : Planche rotatoire sur coudes DROITE



- Débuter en position de planche sur les coudes les avant-bras perpendiculaires au sol. Tout en gardant la position des bras le plus possible, tournez le corps d'un côté et de l'autre. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

17 : Planche rotatoire sur coudes GAUCHE



- Débuter en position de planche sur les coudes les avant-bras perpendiculaires au sol. Tout en gardant la position des bras le plus possible, tournez le corps d'un côté et de l'autre. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:30	00:30

RECUPERATION ACTIVE

18 : Danse du ventre / Abdominaux obliques



- Mouvement latéral des hanches. Garder les abdos tendus.

19 : Position convexe et concave du dos



- À quatre pattes, courber le dos vers le bas et vers le haut (position du chat). Placer les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

20 : Bhujangasana



- Lever la tête vers le haut en regardant vers le ciel - Pousser lentement sur les bras en gardant les hanches au sol

CONSEILS NUTRITION

Boire 1/2 litre de Badoit ou ST Yorre après ta séance et consomme un en-cas protéiné préparé à l'avance dans la demi heure qui suit.

SPORT-BIKE TRAINING

Loïc ROULLIER
Mobile : +33 6 81 41 59 13
Courriel : contact@sport-biketraining.com
www.sport-biketraining.com

HIIT SBT 2

Sur chaque exercice ton nombril est plaqué contre ta colonne pour assurer ton calage lombaire et ton plancher pelvien est bloqué (stop pipi) pour tes transverses.

ECHAUFFEMENT

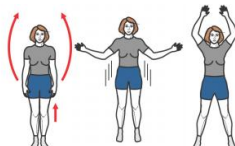
2 : Corde à sauter



Sem.	Phases	Durée	Repos
1-2	3	01:00	00:30

OU

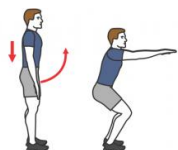
3 : Jump and jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Phases	Durée	Repos
1-2	3	01:00	00:30

4 : 1/2 Squat libre



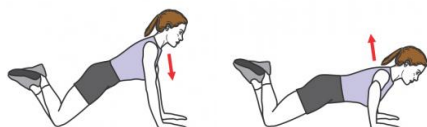
- Garder le dos droit les abdos tendus et la tête haute
 - Faire un développé de jambes
 - Descendre genoux à 45° angle ou les cuisses parallèles au sol

Sem.	Séries	Rep
1-2	3	10

CORPS DE SEANCE

Faire ce bloc 2 à 4 FOIS de suite selon votre niveau. Prendre un repos de 3' entre chaque bloc de réaliser. Attention aux positions!

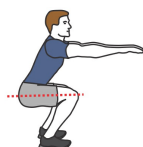
5 : Push-up sur genoux



- Garder le dos droit et les abdos tendus

Sem.	Séries	Rep
1-2	1	10

6 : Isométrique Squat parallèle



- Dans la position basse du squat, cuisses parallèles au sol, pieds à la largeur des épaules, maintenir la position. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1-2	1	10

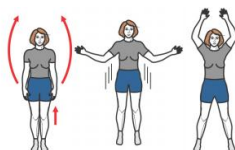
7 : Tirage de genoux sous le corps alterné



- En position de planche, tirer les genoux sous votre corps en alternance. Garder les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1-2	1	10

8 : Jump and jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1-2	1	10

RECUPERATION ACTIVE

9 : Position convexe et concave du dos



- À quatre pattes, courber le dos vers le bas et vers le haut (position du chat). Placer les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	3	00:15	00:15

10 : Bhujangasana



- Lever la tête vers le haut en regardant vers le ciel - Pousser lentement sur les bras en gardant les hanches au sol

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	3	00:15	00:15

CONSEILS NUTRITION

Boire 1/2 litre de Badoit ou ST Yorre après ta séance et consomme un en-cas protéiné préparé à l'avance dans la demi heure qui suit.

SPORT-BIKE TRAINING

Loïc ROULLIER
Mobile : +33 6 81 41 59 13
Courriel : contact@sport-biketraining.com
www.sport-biketraining.com

HIIT SBT 3

Sur chaque exercice ton nombril est plaqué contre ta colonne pour assurer ton calage lombaire et ton plancher pelvien est bloqué (stop pipi) pour tes transverses.

ECHAUFFEMENT

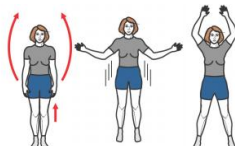
2 : Corde à sauter



Sem.	Phases	Durée	Repos
1-2	3	01:00	00:30

OU

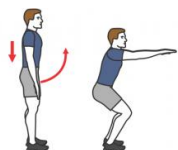
3 : Jump and jack



- Sauter sur place en ouvrant et fermant les jambes et les bras en même temps. Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute.

Sem.	Phases	Durée	Repos
1-2	3	01:00	00:30

4 : 1/2 Squat libre



- Garder le dos droit les abdos tendus et la tête haute
- Faire un développé de jambes
- Descendre genoux à 45° angle ou les cuisses parallèles au sol

Sem.	Séries	Rep
1-2	3	10

5 : Planche tape épaule



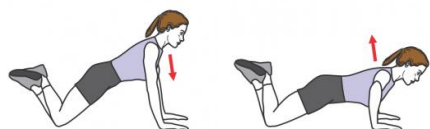
- En position de planche, taper épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1-2	3	10

CORPS DE SEANCE

Faire ce bloc 2 à 4 FOIS de suite selon votre niveau. Prendre un repos de 3' entre chaque bloc de réaliser. Attention aux positions!

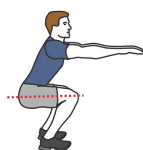
6 : Push-up sur genoux



- Garder le dos droit et les abdos tendus

Sem.	Séries	Rep
1-2	1	20

7 : Isométrique Squat parallèle



- Dans la position basse du squat, cuisses parallèles au sol, pieds à la largeur des épaules, maintenir la position. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1-2	1	20

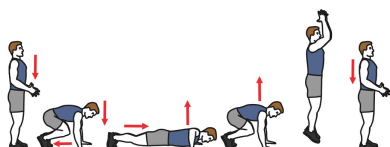
8 : Tirage de genoux sous le corps alterné



- En position de planche, tirer les genoux sous votre corps en alternance. Garder les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1-2	1	20

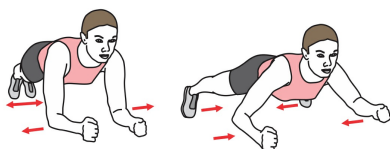
9 : Burpees Crossfit



- De la position debout, descendre les mains sur le sol à la largeur des épaules. Lorsque vous allez à la position de la planche, abaissez la poitrine et les cuisses vers le sol. Poussez-vous tout en amenant vos pieds sous vos hanches. Sautez verticalement avec une extension complète des hanches et de genoux. Répétez la séquence.

Sem.	Séries	Rep
1-2	1	20

10 : Planche sauté ouverture bras jambes



- En appui sur les coudes. Déplacer de façon dynamique et explosive les bras et jambes en même temps vers l'extérieur puis l'intérieur en faisant des sauts.

Sem.	Séries	Rep
1-2	1	20

11 : Planche tape épaule

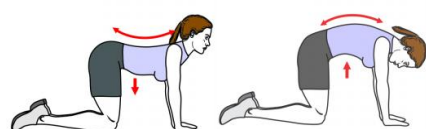


- En position de planche, taper épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1-2	1	20

RECUPERATION ACTIVE

12 : Position convexe et concave du dos



- À quatre pattes, courber le dos vers le bas et vers le haut (position du chat). Placer les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	3	00:15	00:15

13 : Bhujangasana



- Lever la tête vers le haut en regardant vers le ciel - Pousser lentement sur les bras en gardant les hanches au sol

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	3	00:15	00:15

CONSEILS NUTRITION

Boire 1/2 litre de Badoit ou ST Yorre après ta séance et consomme un en-cas protéiné préparé à l'avance dans la demi heure qui suit.

SPORT-BIKE TRAINING

Loïc ROULLIER
 Mobile : +33 6 81 41 59 13
 Courriel : contact@sport-biketraining.com
www.sport-biketraining.com