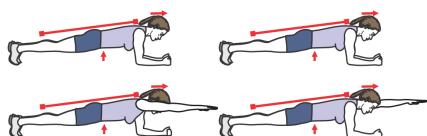


GAINAGE AUTO COVID Me

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. En fin de séance, tu prendras le temps d'étirer sous forme contracter/relâcher tes fléchisseurs de hanches (psoas iliaques) en 5x5" de chaque côté.

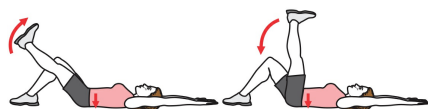
1 : Gainage coudes 1 bras levé



- En position de gainage, sur les coudes, le dos droit, les épaules dans l'alignement des fessiers. Tenir la position en levant un bras. Alterner.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	8	00:20	00:10

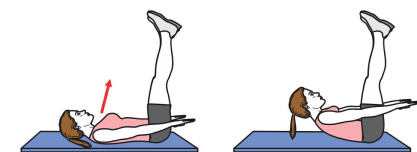
2 : Abdos flexion extension hanche



- Coucher au sol, les bras au-dessus de la tête, plaquer le bas du dos contre le sol, abdos tendus. Faire des flexions et extensions de la hanche, jambe tendue, en gardant l'autre jambe fléchie pied au sol.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	4	12	00:10

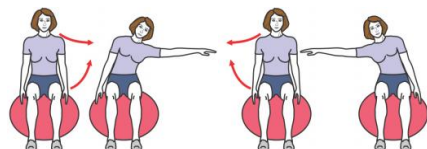
3 : Abdo Crunch jambes perpendiculaires



- Coucher sur le dos, tout en gardant vos abdominaux tendus maintenir vos jambes perpendiculaires au sol. Les bras droits de chaque côté, lever les épaules du sol et revenir à la position de départ.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	4	12	00:10

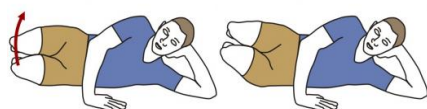
4 : Assis tendre la main sur le côté sur ballon



- Garder les abdos tendus et la tête haute. Tendre la main le plus loin possible sur le côté en gardant le bras aligné avec votre corps. Garder vos fesses sur le ballon. Répétez la même chose de l'autre côté.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	4	12	00:10

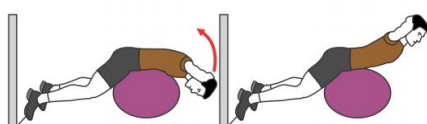
5 : Élévation de jambes de côté



- Garder les abdos tendus, les genoux fléchis et les cuisses alignées avec le corps - Lever les jambes - Alterner

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	4	12	00:10

6 : Extension du dos sur ballon suisse



- Les pieds à la largeur des épaules sur un mur, les mains croisées derrière la tête, faire des extensions du dos - Tirer les coudes vers le haut

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	4	12	00:10

AMRAP AUTO COVID 1 ve

Faire ce bloc autant que possible en 20'

ECHAUFFEMENT

2 : Corde à sauter



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	Repos
1-4	1	04:00	5	01:00

3 : Corde à sauter



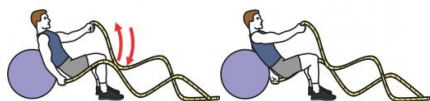
Sem.	Phases	Durée	Repos
1-4	8	00:20	00:10

AMRAP

Round à reproduire autant que possible en 20'

4 : Mouvement bras incliné alterné sur BS et corde

- Couché incliné sur un ballon, tenir une corde dans chaque main. Faire des vagues avec la corde en bougeant les bras alternativement de bas en haut. Garder les abdos tendus.



Sem.	Séries	Rep
1-4	1	50

5 : Burpees

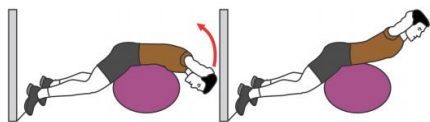
- Garder les abdos tendus, les hanches droites et le dos droit - Tête haute et au-dessus des pieds - Travail des bras 90° coudes



Sem.	Séries	Rep
1-4	1	12

6 : Extension du dos sur ballon suisse

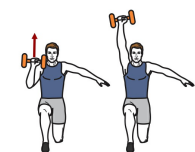
- Les pieds à la largeur des épaules sur un mur, les mains croisées derrière la tête, faire des extensions du dos - Tirer les coudes vers le haut



Sem.	Séries	Rep
1-4	1	12

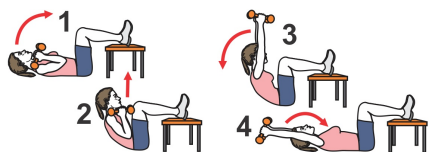
7 : Développé épaule 1 bras DB 1 genou

- En position de genuflexion. Maintenez un dumbbell dans une main, du côté de la jambe avant, en posant le côté du dumbbell sur le devant de l'épaule. L'autre main doit être éloignée du corps. Levez le dumbbell tout droit vers le haut. Une fois que le bras est droit, pause, puis de manière contrôlée retour à la position de départ. Répéter comme indiqué sur les deux côtés. Important: le reste de votre corps doit rester immobile.



Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)
1-4	1	12	9

8 : Sit-up avec développé épaules



- Garder les abdos tendus. Dumbbells dans les mains sur les épaules. Tirer les épaules vers les genoux. Dans la position finale, faire un développé d'épaules et redescendre les bras droits.

Sem.	Séries	Rep	Charge (kg)
1-4	1	12	3

RECUPERATION

9 : Corde à sauter

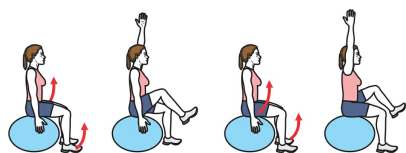


Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	Repos
1-4	1	04:00	5	01:00

SWISSBALL AUTO COVID 1 Di

SBT coaching (concepteur des programmes) ne saurait être responsable d'un quelconque problème de santé consécutif à la réalisation des entraînements proposés.

1 : Le pantin sur BS



- Assis sur un ballon suisse, lever un bras en extension avec jambe opposée en alternance. Garder le genou à 90° environ. Garder la tête droite, le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	4	00:30	00:10

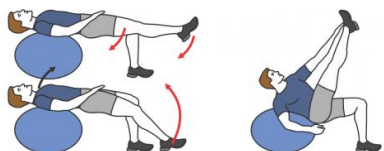
2 : Stabilisation du tronc sur ballon suisse



- Placer le ballon au niveau du haut du dos - Garder le dos droit et les abdos tendus - Contracter les fessiers et garder la position

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	4	00:30	00:10

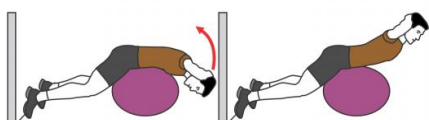
3 : Jack Knife croisé sur ballon suisse



- Débuter avec le corps droit et une jambe droite, un pied au sol avec le genou à 90 degrés - Descendre la jambe libre légèrement au niveau du genou et de la hanche, la lever et tenter de toucher le pied avec la main opposée

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	4	12	00:10

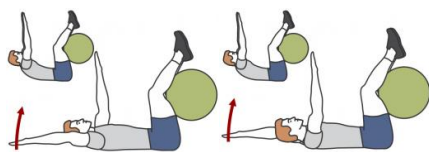
4 : Extension du dos sur ballon suisse



- Les pieds à la largeur des épaules sur un mur, les mains croisées derrière la tête, faire des extensions du dos - Tirer les coudes vers le haut

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	4	12	00:10

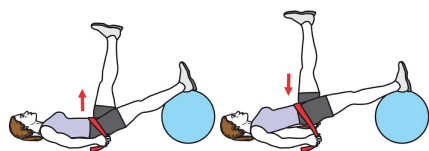
5 : Élévation du tronc bras alterné ballon suisse



- Garder les abdos tendus et les bras droits - Placer un ballon suisse derrière les genoux - Débuter avec un bras perpendiculaire au sol et l'autre allongé - Lever le corps vers le haut en alternant la l'élévation des bras

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	4	12	00:10

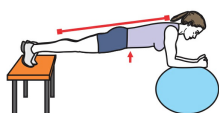
6 : BS Extensions hanche 1 jambe droite Élastique



- Le talon sur le ballon, la jambes droite, garder le dos droit, les abdos tendus. Tenir un élastique placé autour de votre taille. Lever le bassin, aligner la cuisse avec le corps. Garder la jambe opposée levée, hanche à 90°.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	4	12	00:10

7 : Planche pieds sur banc coudes sur BS



- Les pieds sur un banc et les coudes sur un ballon suisse, faire la planche en gardant le dos droit et les abdos tendus. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	4	00:30	00:10

TAB AUTO COVOID Di

SBT (concepteur de ce programme) ne saurait être responsable d'un problème de santé lors de la réalisation ou de la mauvaise interprétation de la séance

1 : Corde à sauter



Sem.	Phases	Durée
1-4	1	05:00

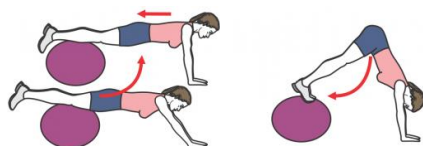
2 : Body Waves sur BS avec corde



- Assis sur un ballon, faire des vagues à la corde en utilisant le corps et les bras. Garder les bados tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	8	00:20	00:10

3 : Planche allongée à Jack Knife sur ballon suisse



- En position de planche les jambes sur le ballon suisse, pousser sur vos bras pour allonger le corps vers l'arrière. Tirer sur vos jambes tout en levant les fesses et en amenant les pieds sur le ballon. Garder les jambes droites, le dos droit et vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	8	00:20	00:10

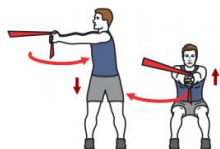
4 : Push-up et tirage alterné avec Kettlebells



- En position de push-up sur les kettlebell, levez un kettlebell lorsque vos bras sont en extensions. Alterné. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Charge (kg)	Repos
1-4	8	00:20	5	00:10

5 : Elastique Squat avec rotation abdominale



- Débuter en tenant un élastique attaché sur le côté, le haut du corps tourné et les épaules perpendiculaires à l'élastique. Faire des développés de jambes tout en tenant tournant les épaules, les bras droits devant vous. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	8	00:20	00:10

6 : Corde à sauter



Sem.	Phases	Durée
1-4	1	05:00