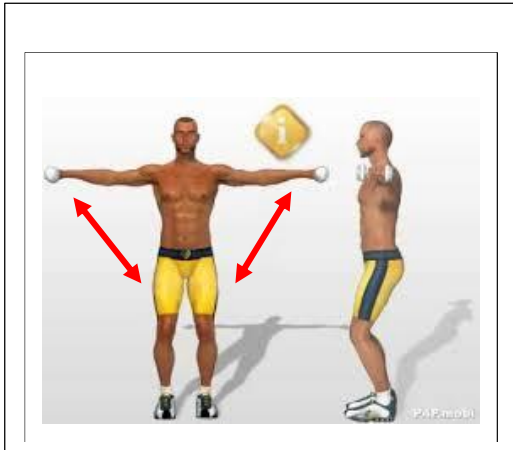


ATELIER 1

1 : MEMBRES SUPERIEURS

ELEVATION BRAS



Consignes : monter les bras parallèles au sol et les redescendre (je déverrouille les genoux)

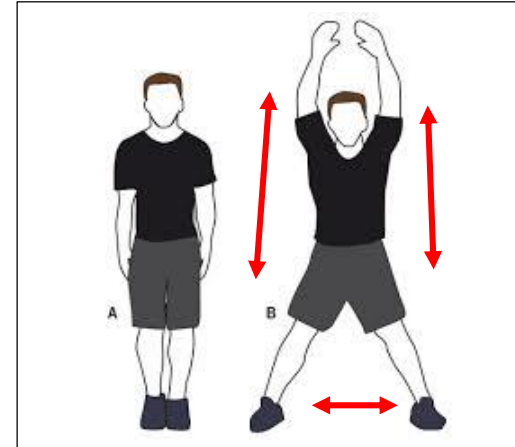
Niveau 1 : sans poids

Niveau 2 : avec haltères 500g/1kg

Niveau 3 avec haltères 2 ou 3kg

2 : CARDIO

Jumping jack



Consignes : monter les bras (tendus) en même temps que j'écarte les appuis : dynamique !

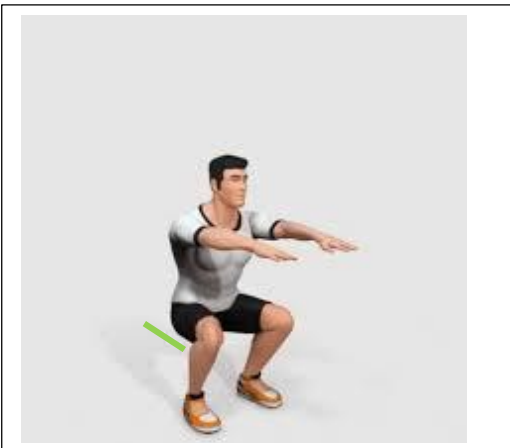
Niveau 1 : j'écarte et je ramène les appuis sans les bras

Niveau 2 : bras et jambes

Niveau 3 : lestés de 500g aux bras et/ou jambes

4 : MEMBRES INFERIEURS

SQUAT



Consignes : descendre et remonter de manière dynamique, écart bassin, les genoux ne rentrent pas à l'intérieur au moment de la flexion et n'avancent pas au-delà de la pointe des pieds

Niveau 1 : squat chaise

Niveau 2 : squat

Niveau 3 : squat + saut

3 : TRONC

Gainage statique (ventre)



Consignes : se mettre coté ventre sur les coudes ou les bras dos droit : pas de puy de dôme pas de pariou !

Niveau 1 : sur les coudes et genoux

Niveau 2 : sur coudes et pieds

Niveau 3 en enlevant un appui (bras ou jambe)

Niveau 4 : en enlevant 2 appuis (1

ATELIER 2

1 : MEMBRES SUPERIEURS

BICEPS ALTERNES



Consignes : monter les bras de façon alternée, écarter les appuis, genoux déverrouillés, coudes collés au bassin. Seuls les bras bougent pas le buste

Niveau 1 : sans poids

Niveau 2 : avec haltères 500g/1kg

Niveau 3 avec haltères 2 ou 3kgs

2 : CARDIO

SAUT A LA CORDE



Consignes : sauter de façon continu

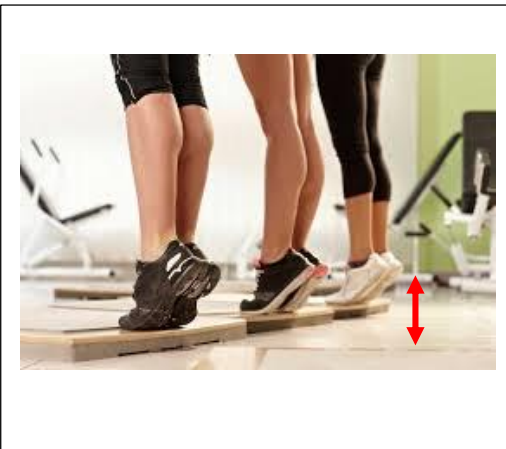
Niveau 1 : sans corde

Niveau 2 : avec corde

Niveau 3 en alternant cloche pied, pieds joints et croisés

4 : MEMBRES INFERIEURS

MOLLETS



Consignes : monter sur la pointe de pieds et descendre en étant sur une marche (step)

Niveau 1 : en dehors du step

Niveau 2 : sur le step

Niveau 3 sur le step en rentrant légèrement les pointes de pieds

3 : TRONC

Gainage DYNAMIQUE



Consignes : position de départ en gainage ventral, je monte le genou au niveau de la poitrine je mets le pied au niveau de l'autre et je fais l'autre pied

Niveau 1 : j'alterne doucement

Niveau 2 : j'alterne de façon dynamique

ATELIER 3

1 : MEMBRES SUPERIEURS

TRICEPS



Consignes : monter le bras et le tendre puis le plier (attention de ne pas se faire mal au dos : bien déverrouiller les genoux)

Niveau 1 : sans poids

Niveau 2 : avec haltères 500g/1kg

Niveau 3 avec haltères 2 ou 3kgs

2 : CARDIO

MONTEE GENOUX



Consignes : monter les genoux au niveau de la hanche, appuis au sol dynamique

Niveau 1 : sans rythme

Niveau 2 : dynamique

Niveau 3 avec lest aux chevilles

4 : MEMBRES INFERIEURS

FENTE AVANT



Consignes : pieds écart bassin, pieds parallèles, celui devant au sol, l'autre sur pointe de pied, se tenir droit (pas de plongeon)

Niveau 1 : fente ressort d'un seul côté, je monte et je descends

Niveau 2 : j'alterne

Niveau 3 fente alternée, sautée

3 : TRONC

Gainage STATIQUE (côté droit)



Consignes : se placer sur le côté droit, sur la main ou le coude et lever le bassin

Niveau 1 : sur le coude mettre l'autre main au sol pour s'aider à lever le bassin

Niveau 2 : sur le coude

Niveau 3 en levant la jambe

ATELIER 4

1 : MEMBRES SUPERIEURS

BUTTERFLY



Consignes : monter les bras et les ramener serrés au niveau des yeux, coudes collés

Niveau 1 : sans poids

Niveau 2 : avec haltères 500g/1kg

Niveau 3 avec haltères 2 ou 3kgs

2 : CARDIO

TALONS FESSES



Consignes : taper les talons de façon alternée au niveau des fesses, appuyés au sol dynamique

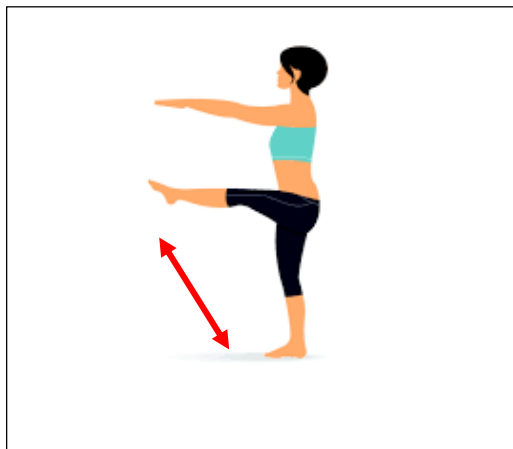
Niveau 1 : sans rythme

Niveau 2 : dynamique

Niveau 3 avec lest aux chevilles

4 : MEMBRES INFÉRIEURS

ELEVATION JAMBES



Consignes : je me tiens droit, bras parallèles au sol je lève la jambe et touche le bras (sans descendre celui-ci) et j'alterne

Niveau 1 : sans rythme

Niveau 2 : dynamique

Niveau 3 avec lest aux chevilles

3 : TRONC

Gainage DYNAMIQUE



Consignes : gainage ventrale attention de ne pas cambrer j'ouvre et je ferme les jambes

Niveau 1 : sans rythme

Niveau 2 : dynamique

Niveau 3 avec lest aux chevilles

ATELIER 5

1 : MEMBRES SUPERIEURS

BICEPS SIMULTANES



Consignes : monter les bras de façon simultanée, écarter les appuis, genoux déverrouillés, coudes collés au bassin. Seuls les bras bougent pas le buste

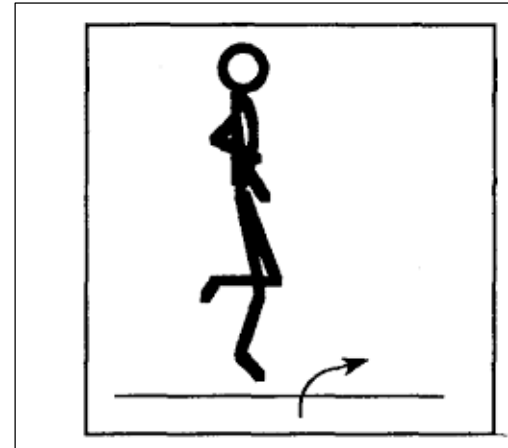
Niveau 1 : sans poids

Niveau 2 : avec haltères 500g/1kg

Niveau 3 avec haltères 2 ou 3kgs

2 : CARDIO

CLOCHE PIED DROIT



Consignes : sautiller sur pied droit

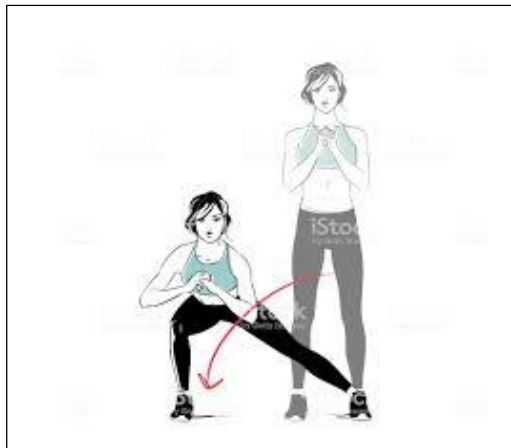
Niveau 1 : en se tenant contre le mur

Niveau 2 : sans se tenir, dynamique

Niveau 3 avec lest aux chevilles

4 : MEMBRES INFERIEURS

FENTE LATERALE



Consignes : se placer pieds écart bassin, fléchir sur un côté, jambe opposée tendue et alternée

Niveau 1 : lentement

Niveau 2 : dynamique

Niveau 3 sautée

3 : TRONC

Gainage STATIQUE (côté gauche)



Consignes : se placer sur le côté gauche, sur la main ou le coude et lever le bassin

Niveau 1 : sur le coude mettre l'autre main au sol pour s'aider à lever le bassin

Niveau 2 : sur le coude

Niveau 3 en levant la jambe

ATELIER 6

1 : MEMBRES SUPERIEURS

BOXE



Consignes : je me mets en garde, je frappe de façon alternée

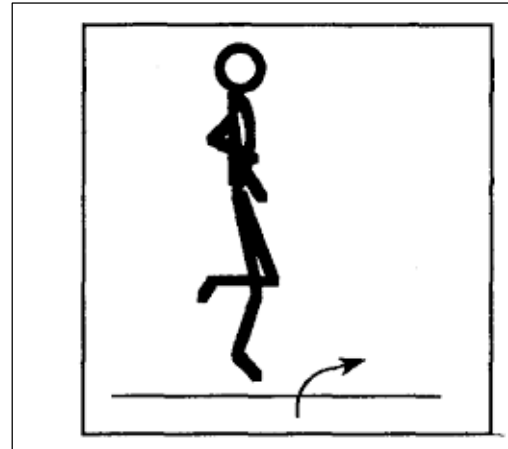
Niveau 1 : sans poids

Niveau 2 : avec haltères 500g/1kg

Niveau 3 avec haltères 2 ou 3kgs

2 : CARDIO

CLOCHE PIED GAUCHE



Consignes : sautiller sur pied gauche

Niveau 1 : en se tenant contre le mur

Niveau 2 : sans se tenir, dynamique

Niveau 3 avec lest aux chevilles

4 : MEMBRES INFERIEURS

SQUAT PRISONNIER

Squat du Prisonnier



Entrainement-sportif.fr

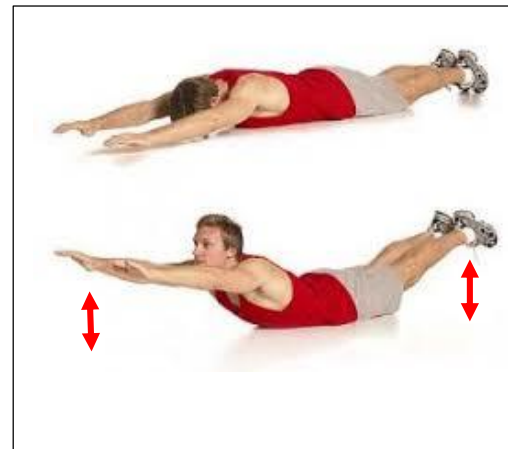
Consignes : mettre les mains au niveau des oreilles, descendre et remonter de manière dynamique, écart bassin, les genoux ne rentrent pas à l'intérieur au moment de la flexion et n'avancent pas au-delà de la pointe des pieds

Niveau 1 : squat chaise

Niveau 2 : squat

3 : TRONC

Gainage SUPERMAN



Consignes : s'allonger sur le ventre, décoller les bras et les jambes du sol en serrant les fessiers

Niveau 1 : statique

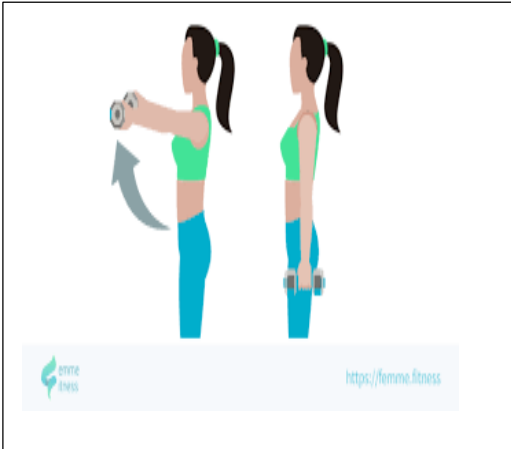
Niveau 2 : dynamique : je lève et descend les bras et jambes en même temps

Niveau 3 : dynamique : je lève et descend 1 bras et une jambe (opposée puis les autres)

ATELIER 7

1 : MEMBRES SUPERIEURS

ELEVATION BRAS DEVANT



Consignes : monter les bras parallèles au sol devant soi et les redescendre (je déverrouille les genoux)

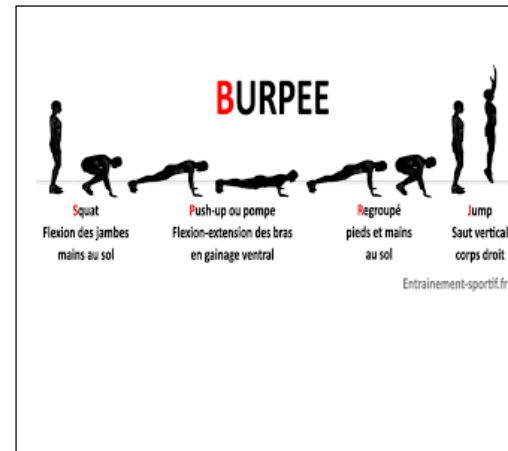
Niveau 1 : sans poids

Niveau 2 : avec haltères 500g/1kg

Niveau 3 avec haltères 2 ou 3kgs

2 : CARDIO

BURPEES



Consignes : je m'accroupis, je pose les mains à côté de mes pieds, je pose mes pieds loin de mes mains de façon dynamique en position de gainage je reviens et je saute

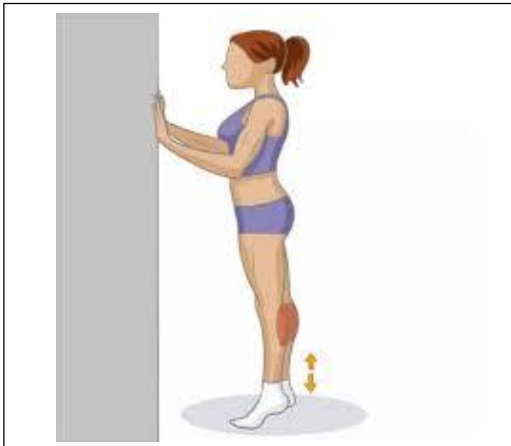
Niveau 1 : lentement

Niveau 2 : rapidement

Niveau 3 avec pompe après le gainage

4 : MEMBRES INFERIEURS

MOLLETS



Consignes : monter sur la pointe de pieds et descendre en étant contre le mur

Niveau 1 : monter et descendre lentement

Niveau 2 en rentrant légèrement les pointes de pieds

Niveau 3 sauter

3 : TRONC

Gainage dorsal



Consignes : se mettre sur le dos, sur les coudes ou les bras, lever le bassin dos droit :

Niveau 1 : sur les coudes jambes pliées

Niveau 2 : sur coudes et jambes tendues

Niveau 3 en enlevant un appui (un pied)

ATELIER 8

1 : MEMBRES SUPERIEURS

ELEVATION bras sur le COTE



Consignes : monter les bras parallèles au sol et les redescendre (je déverrouille les genoux et je me penche vers l'avant)

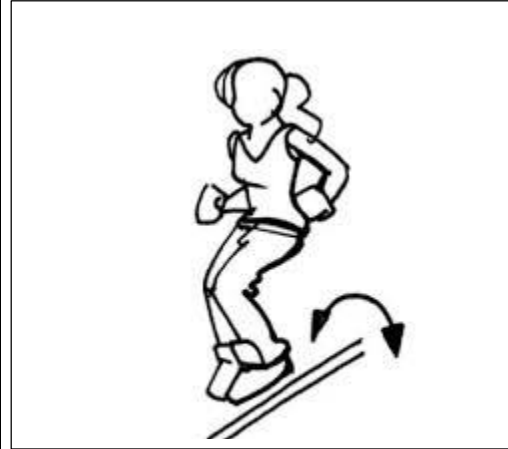
Niveau 1 : sans poids

Niveau 2 : avec haltères 500g/1kg

Niveau 3 avec haltères 2 ou 3kgs

2 : CARDIO

CLOCHE PIED JOINTS LATERAL



Consignes : sautiller sur pieds joints

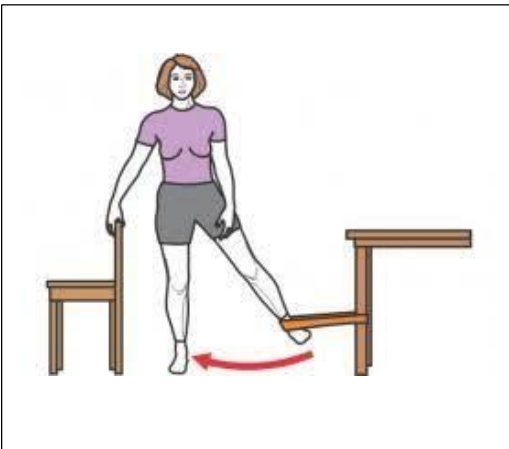
Niveau 1 : sur place

Niveau 2 : sauter d'un côté et de l'autre d'une ligne

Niveau 3 avec lest aux chevilles

4 : MEMBRES INFERIEURS

ADDUCTEURS



Consignes : se tenir droit, monter et descendre la jambe

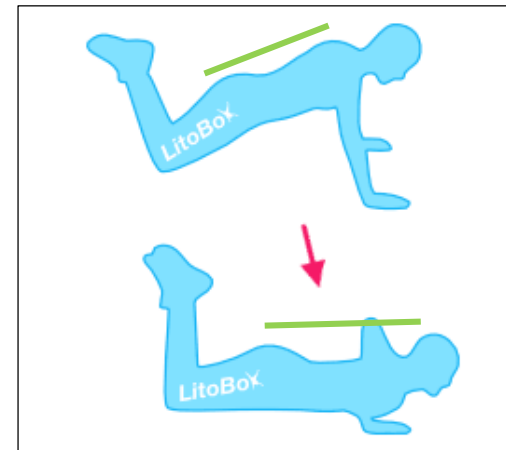
Niveau 1 : d'un côté

Niveau 2 : alterner les deux cotés

Niveau 3 avec lest aux chevilles

3 : TRONC

POMPES



Consignes : se mettre coté sur le ventre, ne pas creuser le dos en montant et descendant, bras écart épaule

Niveau 1 : contre le mur

Niveau 2 : sur les genoux

Niveau 3 normales

Niveau 4 : jouer sur l'écartement des appuis ou claquées

CONSIGNES/ FONCTIONNEMENT DES ATELIERS

Forme de travail : circuit training complet alliant des exercices pour le haut du corps, bas du corps, tronc et du cardio

Ateliers : 8 ateliers composés de 4 exercices chacun qu'il faudra effectuer les uns après les autres avec des temps de récupération entre chacun d'eux:

- le numéro 1 haut du corps,
- le numéro 2 : cardio
- le numéro 3 : tronc
- le numéro 4 : bas du corps

Difficultés : pour chaque exercice vous trouverez de 3 à 4 niveau de difficulté : vous vous connaissez assez pour savoir quel est le niveau le plus adapté mais attention de ne pas se surestimer !!! Je conseille pour quelqu'un sans activité physique ou qui reprend une activité de commencer par le niveau 1 pour ceux déjà sportif le niveau 2 ou 3.

Si vous n'avez pas d'haltères prenez des bouteilles !!

Temps de travail : forme de travail sous forme de TABATA dont les formats peuvent varier : le premier temps est le temps de travail, le deuxième le temps de récupération

- 30'' / 30''
- 30'' / 15''
- 40'' / 20''
- 20'' / 10''

Exemple : Je travaille sous la forme 30''/30'' : je fais l'exercice 1 de l'atelier 1 pendant 30'' puis je me repose 30'' puis je fais l'exercice 2 pendant 30'' puis je me repose 30'', puis l'exercice 3 pendant 30'' puis je me repose 30'' puis l'exercice 4 pendant 30'' puis je me repose 30'' et ensuite je passe à l'atelier 2 et ainsi de suite....

Chronomètre : pour que ce soit plus simple je vous propose d'utiliser la musique sur youtube , elle vous permettra d'avoir les temps de travail et de récupération sans avoir à gérer de chrono : pour cela taper musique TABATA 30/30 par exemple et vous trouverez des musiques pré formatées en 30'' de travail et 30'' de récupération

Organisation :

Echauffement : mobilisation articulaire (10 rotations des chevilles, des genoux, du bassin, des poignets, des coudes, des épaules, la nuque (bien mettre les mains sur les cervicales), 5' de course puis faire 30'' montée de genoux, 30'' talons fesses, 30'' écarter/fermer les appuis quelques squat...vous savez faire je suis confiante !

Je vous mets un lien si vous souhaitez <https://www.youtube.com/watch?v=aVWluHSUJWc>

Cœur de la séance : ateliers

Etirements : vous connaissez aussi mais si vous voulez voilà un lien <https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs>

EXEMPLE DE TRAVAIL (ceci n'est bien sûr qu'un exemple vous vous organisez comme vous voulez)

TRAVAIL SUR LA SEMAINE 1 : vous pouvez bien sûr moduler au grès de vos envies et capacités

Lundi : Séance 1 : ateliers 1 à 4 : 2 fois : Choisir le temps de travail soi-même

Mardi Séance 2 : cardio : si possible pendant 20 à 30' aller courir (dans votre jardin) ou faire du vélo (d'intérieur si vous en avez) ou de la corde à sauter

Mercredi Séance 3 : repos

Jeudi : séance 4 : atelier 5 à 8 : 2 fois : Choisir le temps de travail soi-même

Vendredi : Séance 5 : cardio : si possible aller courir (dans votre jardin) ou faire du vélo (d'intérieur si vous en avez) ou de la corde à sauter de 20 à 30'

Samedi séance 6 : repos

Dimanche : ateliers 1 à 8 (1 fois) Choisir le temps de travail soi-même

TRAVAIL SUR LA SEMAINE 2 : vous pouvez bien sûr moduler au grès de vos envies et capacités

Lundi : Séance 1 : ateliers impairs (1/3/5/7) : 2 fois : Choisir le temps de travail soi-même

Mardi Séance 2 : cardio : si possible pendant 20 à 30' aller courir (dans votre jardin) ou faire du vélo (d'intérieur si vous en avez) ou de la corde à sauter

Mercredi Séance 3 : repos

Jeudi : séance 4 : ateliers pairs (2/4/6/8) : 2 fois : Choisir le temps de travail soi-même

Vendredi : Séance 5 : cardio : si possible aller courir (dans votre jardin) ou faire du vélo (d'intérieur si vous en avez) ou de la corde à sauter de 20 à 30'

Samedi séance 6 : repos

Dimanche : ateliers 1 à 8 (1 fois) Choisir le temps de travail soi-même

