

## ATELIER 1 : Les Squats



15 répétitions

Niveau 1 : 4 séries

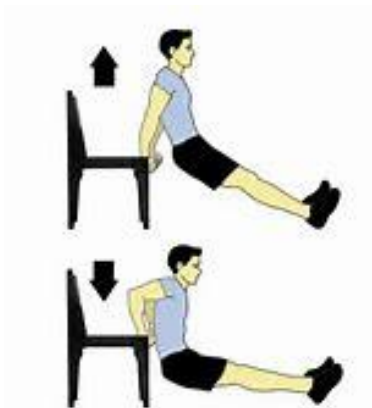
Niveau 2 : 5 séries

Niveau 3 : 10 répétitions de 5 séries (sauté)

Récupération : 40secondes.

**Garder le dos dans une courbure « naturelle » (ne pas creuser le dos). Serrer les fesses en remontant.**

## ATELIER 2 : Les Dips chaises



7 Dips

Niveau 1 : 4 séries

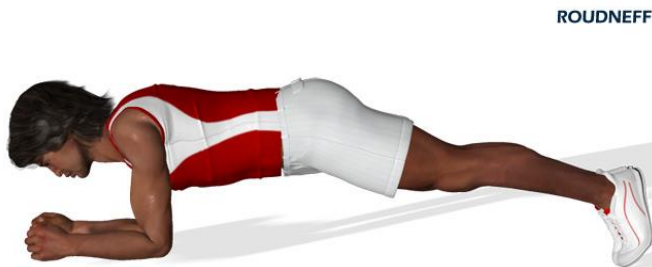
Niveau 3 : 5 séries

Niveau 4 : 6 séries

Récupération : 40 secondes

**Conserver une tonicité importante. Les bras fléchissent et le bassin est fixé.**

## ATELIER 3 : Le gainage ventral



Niveau 1 : 4 x 30s  
Niveau 2 : 4 x 45s  
Niveau 3 : 4 x 1min

Récupération : 40s.

**Le corps tonique, je fais attention à ne pas remonter ou descendre mes fesses durant l'exercice.**

## ATELIER 4 : L'écarté - allongé



15 répétitions de chaque côté

Niveau 1 : 4 séries  
Niveau 2 : 5 séries  
Niveau 3 : 6 séries

45 secondes de récupération après les deux côtés.

**La tête reste collée au bras. Les jambes sont tendues. La jambe au sol est légèrement décollée. Pointe de pied tendu.**

## ATELIER 5 : Les mini-cercles



40 secondes à vitesse rapide

Niveau 1 : 4 séries

Niveau 2 : 5 séries

Niveau 3 : 6 séries

*Récupération 30s*

**Les bras sont tendus et les cercles sont effectués rapidement en petite amplitude. Une fois vers l'avant, une fois vers l'arrière.**

## ATELIER 6 : Les crunchs côtés



20 répétitions (de chaque côté)

Niveau 1 : 4 séries

Niveau 3 : 5 séries

Niveau 4 : 6 séries

Récupération : 40 secondes après  
les deux côtés

**Le coude se rapproche du genou opposé. La nuque ne se contracte pas.**

## **Les étirements :**

*Les étirements ne sont pas facultatifs, ils améliorent la récupération et limitent les courbatures.*

*Prenez le temps de bien les réaliser (environ 25 secondes) avec une respiration profonde.*

