

## ATELIER 1 : Le stepping



Niveau 1 : 4 x 30s

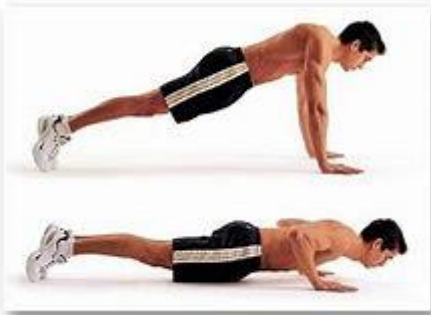
Niveau 2 : 5 x 30s

Niveau 3 : 6 x 30s

Chaque série se compose de 30s d'effort puis de 30s de récupération.

**Réaliser le maximum de montées / descentes sur la marche en 30 secondes (si pas de marche, on monte les genoux le plus vite possible). Une intensité importante est demandée. Pensez à utiliser vos bras.**

## ATELIER 2 : Les pompes



8 pompes

Niveau 1 : 4 séries

Niveau 3 : 5 séries

Niveau 4 : 6 séries

(Possibilité pour les moins sportifs de les faire sur les genoux)

Récupération : 45 secondes

**Réaliser des pompes en restant toujours bien aligné, le corps droit et gainé, tout au long des séries. Descendre jusqu'à frôler le sol.**

## ATELIER 3 : Le toucher-talons



Les séries de 30 répétitions

Niveau 1 : 5 séries

Niveau 2 : 6 séries

Niveau 3 : 7 séries

*Récupération : 30*

**Je contracte les abdominaux et je vais toucher mes talons en prenant soin de repasser par la position centrale. On contracte les abdos mais sans forcer sur la nuque**

## ATELIER 4 : La chaise



Niveau 1 : 4 x 30s

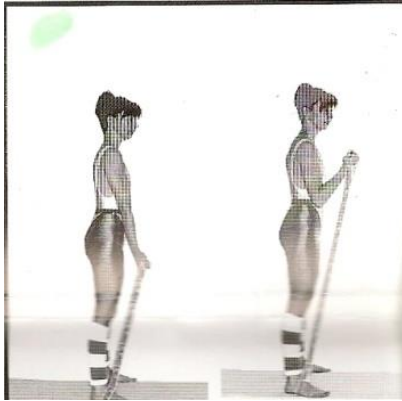
Niveau 2 : 4 x 45s

Niveau 3 : 4 x 1min

Récupération 40s.

**Rester le dos contre le mur et les bras le long du corps. Les jambes forment un angle droit.**

## ATELIER 5 : La fermeture avant-bras / bras



Les séries sont toutes des séries de 15 répétitions

Niveau 1 : 5 séries de chaque côté

Niveau 2 : 7 séries de chaque côté

Niveau 3 : 9 séries de chaque côté

*Récupération 30s*

**Si vous ne disposez pas d'élastibands, prenez des packs d'eau, une chaise (avec les deux mains)... Optez pour un poids adapté à vos capacités.**

**Le principe reste le même : Le dos est bien droit, je ne m'aide pas du dos pour soulever le poids. On ne va pas jusqu'à extension totale du bras.**

## ATELIER 6 : Les abdos touche-pointes



10 répétitions

Niveau 1 : 4 séries

Niveau 3 : 5 séries

Niveau 4 : 6 séries

Récupération : 40 secondes

**Conserver les jambes en l'air et rester bien gainé. Les deux mains sont envoyées et cherchent à toucher les pieds.**

## **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.*

