





**PROGRAMME  
D'ENTRETIEN  
NOVEMBRE 2020**

## RAPPEL CONSIGNES GÉNÉRAL A ADOPTER LORS DE EXERCICES: (A LIRE AVANT DE COMMENCER)

### SQUAT/ SQUAT SAUTÉS :

- Flexion des genou 90° max
- Dos droit et plat
- Pied largeur d'épaules
- Bout du Pied dans l'alignement
- Genoux ne dépassant pas le bout du pied (c'est les fesses qui descendent)
- Genoux ne rentrant pas à l'intérieur.



### FENTES :

- Bout du Pied dans l'alignement/ l'axe du genou (pas orienté vers l'extérieur ni vers l'intérieur).
- Dos droit = Regard fixé devant
- Genou ne dépassant pas le bout du pied.

### SQUAT PISTOLS :

- Descendre le plus bas possible (sans perdre l'équilibre) en se tenant a quelque chose dans un premier temps.

### GAINAGE FACE/ GAUCHE/ DROITE / POMPES :

- Alignement épaules → bassin → cheville
- Contraction des abdos et des fessiers pour rester droit.
- Position des bras lors des pompes/ pompes militaire : VOIR PHOTO



JOUR	LUNDI 02/11	MARDI 03/11	MERCREDI 04/11	JEUDI 05/11	VENDREDI 06/03	SAMEDI 07/11	DIMANCHE 08/11
SÉANCES	<b>CARDIO 1</b> FOOTING 30 min		RENFO 1 FOOTING 30 min		PREVENTION BDC ABDOS/PROPRIO FOOTING 30 min		ABDOS (EN OPTION) FOOTING 30 min
JOUR	LUNDI 09/11	MARDI 10/11	MERCREDI 11/11	JEUDI 12/11	VENDREDI 13/11	SAMEDI 14/11	DIMANCHE 15/11
SÉANCES	<b>CARDIO 2</b> FOOTING 40 min		RENFO 2 FOOTING 40 min		PREVENTION BDC ABDOS/ PROPRIO FOOTING 40 min		ABDOS (EN OPTION)
JOUR	LUNDI 16/11	MARDI 17/11	MERCREDI 18/11	JEUDI 19/11	VENDREDI 20/11	SAMEDI 21/11	DIMANCHE 22/11
SÉANCES	<b>CARDIO 3</b> FOOTING 30 min 15/15: 1bloc 7 min		RENFO 3 (circuit 2 séquences) FOOTING 30 min 15/15: 2 bloc de 7min		PRÉVENTION BDC ABDOS/PROPRIO FOOTING 20 min 15/15 : 3 bloc de 7'		FOOTING 45 min ABDOS (EN OPTION)
JOUR	LUNDI 23/11	MARDI 24/11	MERCREDI 25/11	JEUDI 26/11	VENDREDI 27/11	SAMEDI 28/11	DIMANCHE 29/11
SEANCES	<b>CARDIO 3</b> FOOTING 40 min 30/30: 1bloc 7 min		RENFO 3 (circuit 2 séquences) FOOTING 30 min 30/30: 2 bloc de 7min		PRÉVENTION BDC ABDOS/PROPRIO FOOTING 30 min 30/30 : 3 bloc de 7'		FOOTING 45 min ABDOS (EN OPTION)

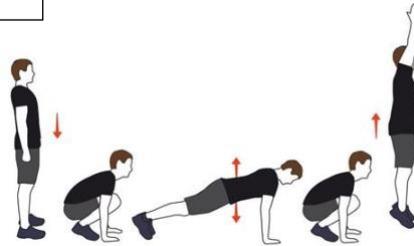
Programmation de 3 séances par semaine (+1 en option) pour le maintien des qualités musculaires : une séance cardio / un renforcement musculaire générale / une prévention Bas du corps (BDC) + abdos.

# CARDIO 1

## Exercices à Réaliser

1. Burpees
2. Squat
3. Jumping Jack
4. Dips
5. Mountain Climbers
6. Pompes
7. Montée de genoux (alterner G/D)
8. Fentes avant

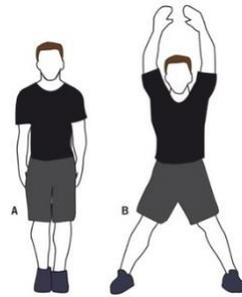
1



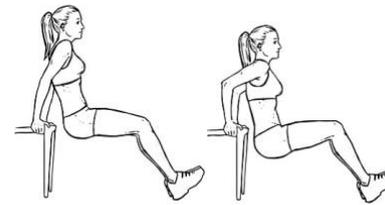
2



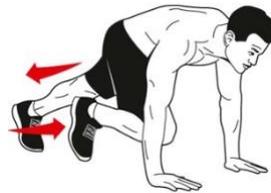
3



4



5



6



7



8



40 sec d'effort  
20 sec récup

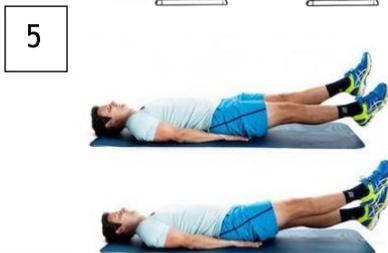
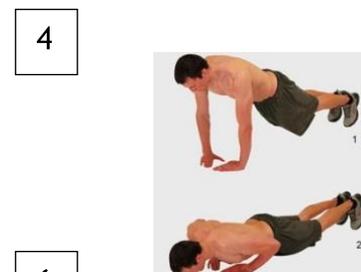
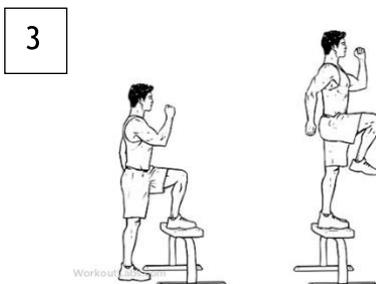
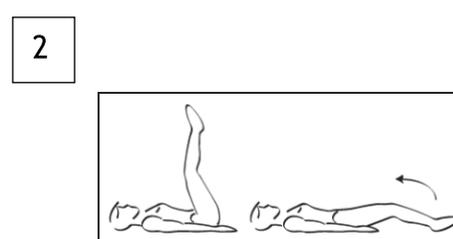
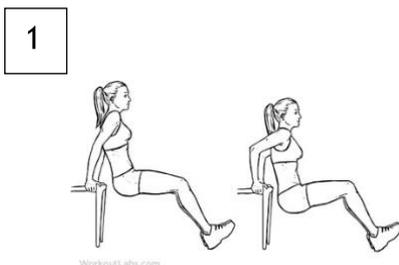
Récupération entre  
les séries :  
2 min max

Séries :  
3

## Renforcement MUSCULAIRE 1

### Exercices à Réaliser

1. Dips
2. Relevé de jambes tendu
3. Montés sur chaise (alterner G/D)
4. Pompes diamant
5. Battement de jambes tendu
6. Squat
7. Gainage araignée
8. Crunch twisté
9. Fentes latéral (alterner G/D)



30 sec d'effort  
15sec de récup

Récupération entre  
les séries :  
1 min max

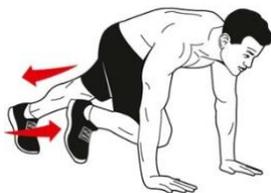
Séries :  
3

## CARDIO 2

### Exercices à Réaliser

1. Mountain Climbers
2. Squat
3. Jumping jack
4. Plank to push up
5. Burpees
6. Fentes avant
7. Crunch diamant
8. Pompes militaire (pose le torse avant de remonter)

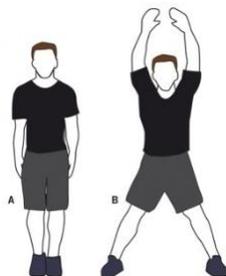
1



2



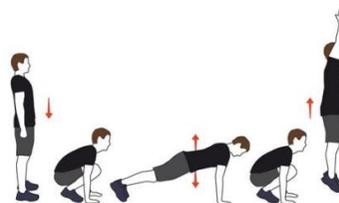
3



4



5



6



7



8



40 sec d'effort  
15 sec de recup

Récupération entre  
les séries :  
2 min max

Séries :  
3

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE 2

### Exercices à Réaliser

1. Pompes sérés
2. Crunch (ne pas tirer sur la nuque)
3. Squat sautés (réception pointe de pied)
4. Dips
5. Battement de jambe Haut/Bas
6. Chaise (jambe 90°)
7. Gainage dynamique (on monte sur les mains et on redescend)
8. Crunch twisté
9. Hip thrust (pousse sur le pied au sol -> travail ischios, 1 jambe par séries)

1



2



3



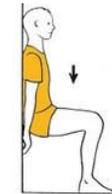
4



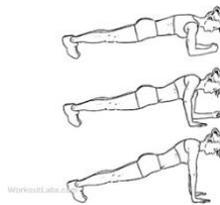
5



6



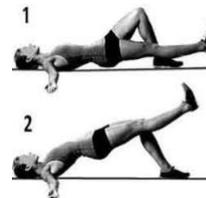
7



8



9



30'' exercices enchainé sans récupération

Récupération entre les séries :  
2 min max

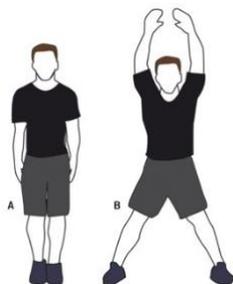
Séries :  
2 à 3

## CARDIO 3

### Exercices à Réaliser

1. Jumping Jack
2. Pompes
3. Mountain Climbers
4. Squat sauté
5. Montée de genoux
6. Gainages dynamique (je monte sur les mains et je redescend)
7. Fentes avant
8. Pompes diamant
9. Burpees

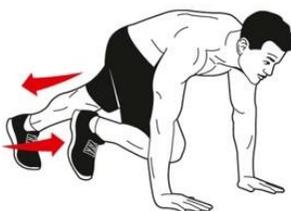
1



2



3



4



5



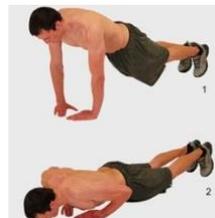
6



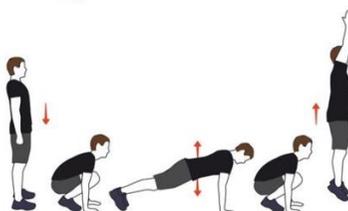
7



8



9



30'' - 10'' ou 15'' (si c'est trop dur)

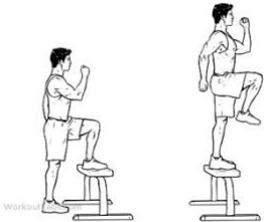
Récupération entre les séries :  
2 min max

Séries :  
2 à 3

## CIRCUIT 2 Séquences – RENFO 3

<b>Séquence 1</b> 1. Montée sur chaise 2. Bascule de buste 3. Pompes 4. Gainage lombaire	<b>SERIES :</b> 2 à 3 séries	<b>Répétitions</b> Niveau 1 : 10 par coté / 10 par coté / 15 / 15 Niveau 2 : 15 par coté / 10 par coté / 20 / 20
	<b>Récup :</b> 2 min entre les séries	

1



2



3



4



<b>Séquence 2</b> 1. Squats sautés 2. Fentes avant (possible avec pack d'eau dans chaque main) 3. Élévation mollet (surélévation du pied avec des livres)	<b>SERIES :</b> 3 à 5 séries	<b>Répétitions</b> Niveau 1 : 10 / 10 par coté / 10 Niveau 2 : 15 / 10 par coté / 20
	<b>Récup :</b> 3 min entre les séries	

1



2



3



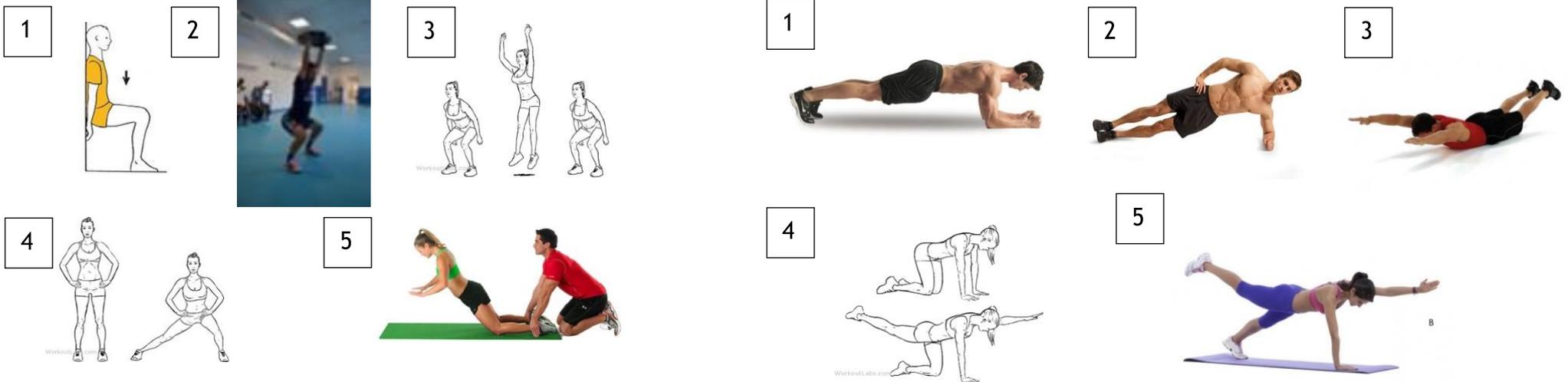
# Séance Prévention BDC / ABDOS / PROPRIO

## PREVENTION BDC : (4 séries)

1. Chaise 30sec
2. ½ squat 15 reps
3. 5 squats sautés explosif +++ (30 cm de hauteur)
4. Adducteur fentes latérales 6 rep par coté (4 sec pour descendre / 1 sec pour remonter)
5. Ischio jambiers (5 rep / jambe). Bloqué les pied sous son canapé ou un banc

## ABDOS : (3 SERIES / 30'' PAR exos)

1. Gainage Face
2. Coté Gauche  
Coté Droit
3. Lombaires
4. Gainage 4 pattes (alterner bras G/D)
5. Gainage 2 appuis



## PROPRIOCEPTION : 4x30'' PAR jambe

Essayer de varier les exercices (avec ou sans support instables) : bras tendus, yeux fermés, bras en croix.