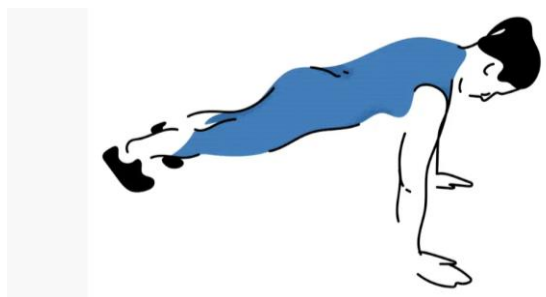


Suivez les exercices dans l'ordre, en prenant 60 secondes de repos entre chaque série et 90 secondes avant de passer à l'exercice suivant. Inutile de chercher à tout prix à terminer les exercices le plus rapidement possible. Ici, il faut avant tout les faire le plus proprement possible en allant jusqu'au bout des mouvements. Vous pouvez utiliser un miroir pour vous améliorer ou demander à quelqu'un de vérifier que vous les faites bien correctement.

Exercice 1 : les pompes**3 séries de 8 répétitions les plus rapides possibles****Exercice 2 : tirage bouteilles de 1 L mini****3 séries de 15 répétitions de chaque côté**

Avantages : renforce l'épaule, le triceps et le haut du dos.

- Placez genou gauche et main gauche sur un banc, votre lit, Le haut du corps doit être horizontal.
- Prenez un haltère (bouteille) dans votre main droite, bras tendu vers le sol.
- Tirez le poids vers vous en gardant le coude près de la taille, puis remettez-vous dans la position de départ.

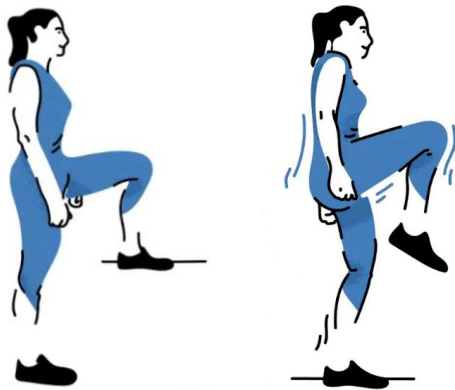
Exercice 3 : dips**3 séries de 12 répétitions, pieds éloignés**

Avantages : renforce les bras et les épaules.

- Maintenez-vous avec la paume vos mains sur le bord d'un banc, d'une chaise, de votre lit, ...
- Baissez vos coudes et dirigez-vous vers le sol. Redressez-vous avec vos bras (évités d'utiliser vos jambes pour vous soulever) et recommencez l'exercice.

Exercice 4 : step ups

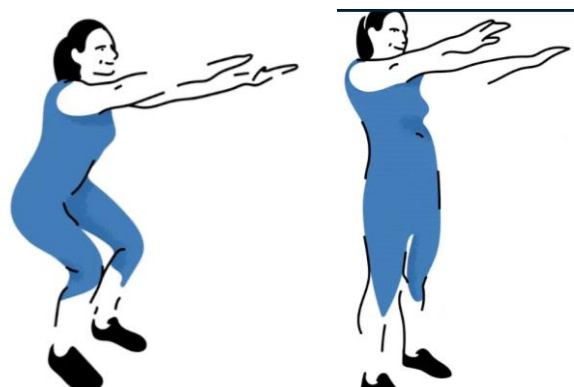
3 séries de 12 répétitions des 2 côtés



- Tenez-vous droit devant un banc, votre lit, ...
- Placez un pied sur le banc et poussez pour avancer, en gardant votre corps droit et votre genou au-dessus de votre cheville sur votre jambe d'appui. **Ne pas se pencher en avant ou sur le côté.**
- Amenez l'autre jambe restée au sol à hauteur de genou sans que celle-ci ne touche le banc. Puis ramenez-là au sol.
- une bouteille dans chaque mains.

Exercice 5 : les squats

3 séries de 15 répétitions



- Bénéfices :** renforce les mollets, quadriceps et fessiers.
- Debout, pieds espacés à la largeur des épaules, les orteils légèrement vers l'extérieur.
 - Baissez-vous en pliant vos genoux au niveau des hanches, en restant le plus droit possible.
 - Descente lente / Montée rapide.

Exercice 6 : fentes en marchant

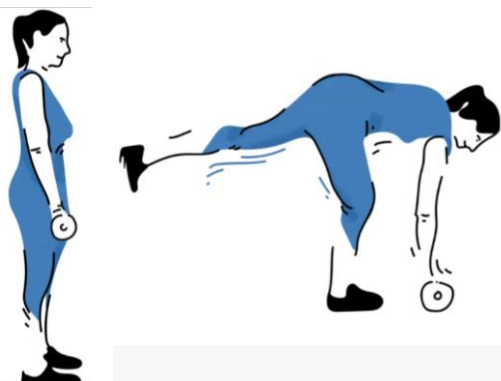
3 séries de 15 répétitions



- Debout, pieds espacés de la largeur des épaules.
- Faire un grand pas en avant avec une jambe et baissez corps et genou arrière vers le sol.
- Gardez le genou avant au dessus de la cheville, buste droit.
- Reprendre la position de départ en restant droit.
- Répétez en alternant l'exercice sur les deux jambes.
- Une bouteille dans chaque main.

Exercice 7 : Le soulevé de terre sur une jambe

2 séries de 12 répétitions



- Avantages :** renforce les fessiers et les ischio-jambiers.
- Tenez-vous droit avec votre bouteille dans chaque main.
 - Soulevez le pied gauche du sol et tendez la jambe gauche derrière. Se pencher vers l'avant en gardant le dos droit et les bras tendus vers le sol.
 - Plier légèrement le genou droit et amenez le poids presque au sol, **maintenez le dos aussi horizontalement que possible,** avant de revenir à la position de départ.
 - Répétez le même mouvement de l'autre côté.

Exercice 8 : SuperWoman

3 séries de 12 répétitions

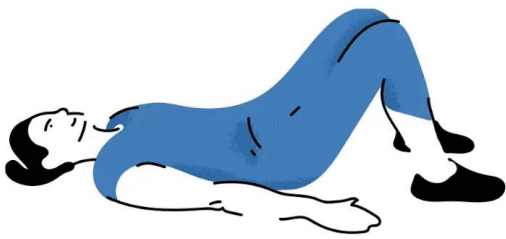


Avantages : Renforce le milieu et le haut du dos.

- Allongez-vous visage au sol, mains au niveau des oreilles, paumes des mains dirigées vers le bas.
- Décollez la poitrine et les épaules du sol. Regard vers le sol pour éviter de tirer la tête. **Tenir 5s.**
- Revenez à la position de départ et répétez l'exercice.

Exercice 9 : relevé du bassin

3 séries de 15 répétitions



- Allongez-vous sur le dos, les bras sur les côtés et les pieds à plat sur le sol.
- Montez le bassin vers le ciel pour s'aligner (genoux, hanches et épaules).
- Gardez vos épaules collées au sol.
- Tenir la position 5s avant de redescendre lentement et répéter.

Exercice 10 : levées de jambes

3 séries de 15 répétitions



- Allongé sur le dos, les bras le long du corps.
- Pieds collés. Soulever les pieds/jambes/bassin à la verticale.
- Descendre lentement jusqu'au sol et recommencez.

