

JUILLET

du 17 au 23	du 24 au 30
1 séance	2 séances
15sec course sur place	15sec course sur place
15sec montée de genoux	15sec montée de genoux
15sec talons fesses	15sec talons fesses
15 sec course sur place rapide	15 sec course sur place rapide
30sec Récup	30sec Récup
15sec gainage dos	15sec gainage dos
15sec gainage coté D	15sec gainage coté D
15sec gainage ventre	15sec gainage ventre
15sec gainage coté G	15sec gainage coté G
30sec Récup	30sec Récup
15sec gainage dos	15sec gainage dos
15sec gainage coté D	15sec gainage coté D
15sec gainage ventre	15sec gainage ventre
15sec gainage coté G	15sec gainage coté G
30sec Récup	30sec Récup
15sec gainage dos dynamique	15sec gainage dos dynamique
15sec gainage coté D dynamique	15sec gainage coté D dynamique
15sec gainage ventre dynamique	15sec gainage ventre dynamique
15sec gainage coté G dynamique	15sec gainage coté G dynamique
1min Récup	1min Récup
10 Pompes sur Genoux (mains dans l'axe)	10 Pompes sur Genoux (mains dans l'axe)
30sec Récup	30sec Récup
5 Pompes sur pieds (mains dans l'axe)	5 Pompes sur pieds (mains dans l'axe)
30sec Récup	30sec Récup
15sec Chaise contre un mur bras aux oreilles	15sec Chaise contre un mur bras aux oreilles
30sec Récup	30sec Récup
15sec Chaise contre un mur bras aux oreilles	15sec Chaise contre un mur bras aux oreilles
30sec Récup	30sec Récup
10 Triceps sur bord de chaise	10 Triceps sur bord de chaise
30sec Récup	30sec Récup
10 Triceps sur bord de chaise	10 Triceps sur bord de chaise
30sec Récup	30sec Récup
10 Mollets (face contre un mur)	10 Mollets (face contre un mur)
15sec Récup	15sec Récup
10 Mollets (face contre un mur)	10 Mollets (face contre un mur)
30sec Récup	30sec Récup
10 Pompes sur Genoux (coude écartés)	10 Pompes sur Genoux (coude écartés)
30sec Récup	30sec Récup
5 Pompes sur pieds (coudes écartés)	5 Pompes sur pieds (coudes écartés)
30sec Récup	30sec Récup
10 saut grenouilles (poussée complète)	10 saut grenouilles (poussée complète)
30sec Récup	30sec Récup
10 saut grenouilles (poussée complète)	10 saut grenouilles (poussée complète)
3min Récup	3min Récup
ponts	ponts
souplesse arrière	souplesse arrière
souplesse avant	souplesse avant
Tic tac	Tic tac
équilibres	équilibres
vases	vases
roues	roues
Etirements : 30sec par écarts	Etirements : 30sec par écarts



Pour celles qui ont des pistes accro :
continuer rondades, rondades flip, saut de main et salto avant.

AOUT		
du 31 au 6	du 7 au 13	du 14 au 20
3 séances	3 séances	3 séances
20sec course sur place	20sec course sur place	20sec course sur place
20sec montée de genoux	20sec montée de genoux	20sec montée de genoux
20sec talons fesses	20sec talons fesses	20sec talons fesses
20sec course sur place rapide	20sec course sur place rapide	20sec course sur place rapide
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
20sec gainage dos	20sec gainage dos	20sec gainage dos
20sec gainage coté D	20sec gainage coté D	20sec gainage coté D
20sec gainage ventre	20sec gainage ventre	20sec gainage ventre
20sec gainage coté G	20sec gainage coté G	20sec gainage coté G
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
20sec gainage dos dynamique	20sec gainage dos dynamique	20sec gainage dos dynamique
20sec gainage coté D dynamique	20sec gainage coté D dynamique	20sec gainage coté D dynamique
20sec gainage ventre dynamique	20sec gainage ventre dynamique	20sec gainage ventre dynamique
20sec gainage coté G dynamique	20sec gainage coté G dynamique	20sec gainage coté G dynamique
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
15 Abdos groupés	15 Abdos groupés	20 Abdos groupés
15 Abdos tendus	15 Abdos tendus	20 Abdos tendus
15 Abdos écartés	15 Abdos écartés	20 Abdos écartés
gainage sur les mains, lever pied et jambe 15 opposés	gainage sur les mains, lever pied et jambe 15 opposés	gainage sur les mains, lever pied et jambe 20 opposés
1min Récup	1min Récup	1min Récup
15 Pompes sur Genoux (mains dans l'axe)	15 Pompes sur Genoux (mains dans l'axe)	15 Pompes sur Genoux (mains dans l'axe)
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
10 Pompes sur pieds (mains dans l'axe)	10 Pompes sur pieds (mains dans l'axe)	10 Pompes sur pieds (mains dans l'axe)
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
20 Chaise contre un mur bras aux oreilles	20 Chaise contre un mur bras aux oreilles	20 Chaise contre un mur bras aux oreilles
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
20 Chaise contre un mur bras aux oreilles	20 Chaise contre un mur bras aux oreilles	20 Chaise contre un mur bras aux oreilles
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
15 Triceps sur bord de chaise	15 Triceps sur bord de chaise	20 Triceps sur bord de chaise
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
15 Triceps sur bord de chaise	15 Triceps sur bord de chaise	20 Triceps sur bord de chaise
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
20 Mollets (face contre un mur) jambe D	20 Mollets (face contre un mur) jambe D	20 Mollets (face contre un mur) jambe D
20 Mollets (face contre un mur) jambe G	20 Mollets (face contre un mur) jambe G	20 Mollets (face contre un mur) jambe G
15sec Récup	15sec Récup	15sec Récup
20 Mollets (face contre un mur)	20 Mollets (face contre un mur)	20 Mollets (face contre un mur)
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
10 Pompes sur Genoux (coude écartés)	10 Pompes sur Genoux (coude écartés)	15 Pompes sur Genoux (coude écartés)
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
5 Pompes sur pieds (coudes écartés)	5 Pompes sur pieds (coudes écartés)	10 Pompes sur pieds (coudes écartés)
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
Squats (jambe écartée au niveau des 15 hanches)	Squats (jambe écartée au niveau des 15 hanches)	Squats (jambe écartée au niveau des 15 hanches)
30sec Récup	30sec Récup	30sec Récup
15 Squat + saut poussée complète	15 Squat + saut poussée complète	15 Squat + saut poussée complète
3min Récup	3min Récup	3min Récup
ponts	ponts	ponts
souplesse arrière	souplesse arrière	souplesse arrière
souplesse avant	souplesse avant	souplesse avant
Tic tac	Tic tac	Tic tac
équilibres	équilibres	équilibres
valse	valse	valse
roues	roues	roues
Etirements : 1min par écarts	Etirements : 1min par écarts	Etirements : 1min30 par écarts



Pour celles qui ont des pistes accro :
continuer rondades, rondades flip, saut de main et salto avant.

AOUT	
du 21 au 27	du 28 au 04
4 séances	4 séances
20sec course sur place	30sec course sur place
20sec montée de genoux	30sec montée de genoux
20sec talons fesses	30sec talons fesses
20sec course sur place rapide	30sec course sur place rapide
30sec Récup	30sec Récup
30sec gainage dos	30sec gainage dos
30sec gainage coté D	30sec gainage coté D
30sec gainage ventre	30sec gainage ventre
30sec gainage coté G	30sec gainage coté G
30sec Récup	30sec Récup
30sec gainage dos dynamique	30sec gainage dos dynamique
30sec gainage coté D dynamique	30sec gainage coté D dynamique
30sec gainage ventre dynamique	30sec gainage ventre dynamique
30sec gainage coté G dynamique	30sec gainage coté G dynamique
1min Récup	1min Récup
20 Abdos groupés	20 Abdos groupés
20 Abdos tendus	20 Abdos tendus
20 Abdos écartés	20 Abdos écartés
15 Mountain climber dynamique	15 Mountain climber dynamique
1min Récup	1min Récup
20 Pompes sur Genoux (mains dans l'axe)	25 Pompes sur Genoux (mains dans l'axe)
30sec Récup	30sec Récup
10 Pompes sur pieds (mains dans l'axe)	15 Pompes sur pieds (mains dans l'axe)
30sec Récup	30sec Récup
1 squat/1 squat maintenu 3sec/1 squat 5 sauté	1 squat/1 squat maintenu 3sec/1 squat 10 sauté
30sec Récup	30sec Récup
1 squat/1 squat maintenu 3sec/1 squat 5 sauté	1 squat/1 squat maintenu 3sec/1 squat 10 sauté
30sec Récup	30sec Récup
15 Triceps sur bord de chaise jambe D levée	20 Triceps sur bord de chaise jambe D levée
30sec Récup	30sec Récup
15 Triceps sur bord de chaise jambe G levée	20 Triceps sur bord de chaise jambe G levée
30sec Récup	30sec Récup
30 Mollets (face contre un mur) jambe D	30 Mollets (face contre un mur) jambe D
30 Mollets (face contre un mur) jambe G	30 Mollets (face contre un mur) jambe G
15sec Récup	15sec Récup
30 Mollets (face contre un mur)	30 Mollets (face contre un mur)
30sec Récup	30sec Récup
20 Pompes sur Genoux (coude écartés)	25 Pompes sur Genoux (coude écartés)
30sec Récup	30sec Récup
10 Pompes sur pieds (coudes écartés)	15 Pompes sur pieds (coudes écartés)
30sec Récup	30sec Récup
15 Squats (jambes écartées large)	20 Squats (jambes écartées large)
30sec Récup	30sec Récup
Squats (jambes écartées large)+saut 15 poussée complète	Squats (jambes écartées large)+saut 20 poussée complète
3min Récup	3min Récup
ponts	ponts
souplesse arrière	souplesse arrière
souplesse avant	souplesse avant
Tic tac	Tic tac
équilibres	équilibres
valse	valse
roues	roues
Etirements : 2min par écarts	Etirements : 2min par écarts (pieds surélevés)



Pour celles qui ont des pistes accro :
continuer rondades, rondades flip, saut de main et salto avant.

REPRISE semaine du 4 septembre!
Belles Vacances à toutes!!! Envoyez nous des photos!!!