

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine	Circuit gainage Full Body	Récup' (30 min marche rapide)	Circuit cardio power	Récup' (30 min marche rapide)	Circuit gainage bas du corps	Récup' (30 min marche rapide)	Circuit gainage sangle abdominale

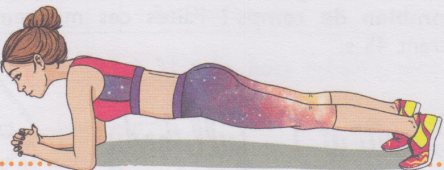
Lundi : Circuit gainage Full Body

Niveau I : débutant	Niveau II : intermédiaire	Niveau III : confirmé
- 30 s. d'effort / 30 s. de repos - Réaliser 5 tours	- 45 s. d'effort / 45 s. de repos - Réaliser 4 tours	- 1 min d'effort / 1 min de repos - Réaliser 3 tours

Let's go !

LUNDI

1 Planche
C'est bon pour : les abdos, les fessiers, les bras, les cuisses, ultra sollicités.
Comment faire ? Face au sol, en appui sur la pointe des pieds et sur les coudes, tête, épaules et hanches alignées, tenez la posture en gardant votre dos bien droit, le corps le plus parallèle possible au sol.
Option easy : mettez-vous sur les genoux plutôt que sur la pointe des pieds. Voir aussi p. 21, « Les bonnes postures : do & don't ! »



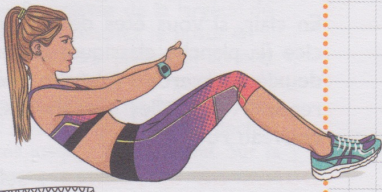
2 Planche latérale
C'est bon pour : renforcer les abdos, notamment le transverse (le muscle le plus profond).
Comment faire ? Au sol, placez-vous en appui sur le côté sur l'avant-bras et les pieds posés l'un sur l'autre (ou les deux au sol). Gardez le bras qui n'est pas en appui le long du corps ou posé sur la taille. Tout le corps doit être aligné pendant que vous tenez la posture.
Option easy : posez un genou au sol (ou les deux, l'un sur l'autre). Voir aussi p. 21, « Les bonnes postures : do & don't ! »



3 Gainage du dos
C'est bon pour : gagner les lombaires, mais aussi les fessiers si vous les contractez volontairement.
Comment faire ? Allongée à plat ventre, relevez le buste en poussant sur les mains, contractez les fessiers et tendez un bras devant vous à hauteur d'épaule. Soulevez le ventre et gardez le nombril au-dessus du sol. La tête est alignée avec le dos. Tenez la position (30 s, 45 s ou 1 min) avant de changer de bras, sans pause. Les pieds et les cuisses restent en contact avec le sol, le cou est aligné avec la colonne. Respirez doucement.



4 Abdos roll up
C'est bon pour : travailler les abdos profonds (transverse).
Comment faire ? Assise au sol, les jambes légèrement pliées, les orteils pointés vers le plafond, descendez doucement le buste vers le sol jusqu'à atteindre votre point de résistance. Maintenez la position. Les épaules sont basses, les bras tendus devant vous, légèrement remontés. Surtout, le bassin est en rétroversion (les fesses rentrées). Gagnez le ventre, rentrez le nombril et n'oubliez pas de respirer doucement et profondément.



Après chaque séance, revenez au calme avec les étirements proposés p. 38.

GAINAGE : LET'S START YOUR TRAINING !

Programme de maintien

Sport La Cité

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine	Circuit gainage Full Body	Intermittent 10/ 20 3 x 5 min Dist: 44 m	Circuit cardio power	Intermittent 15/ 15 3 x 6 min Dist: 66 m	Circuit gainage bas du corps	Récup' (30 min marche rapide)	Circuit gainage sangle abdominale

Mercredi : Circuit Cardio Power

Niveau I : débutant	Niveau II : intermédiaire	Niveau III : confirmé
- Nombre de tours : 4 - Récup. entre tours : 1min 45	- Nombre de tours : 5 - Récup. entre tours : 1min 30	- Nombre de tours : 5 - Récup. entre tours : 1min

MERCREDI

1 Sprint sur place avec élastique
Les pieds écartés de la largeur des épaules, élastique sous les genoux, joignez les mains au niveau de la poitrine et courez sur place en faisant de petits pas, sans monter les genoux trop haut. Courez le plus vite possible.
L'élastique est utile pour accentuer le travail des fessiers.



2 Squat écartement de genoux avec élastique
En position de squat large, l'élastique sous les genoux, faites de petits mouvements d'ouverture avec les genoux. Allez le plus vite possible en gardant le dos droit. Les genoux ne se ferment pas.
Cet exercice travaille les cuisses et les fessiers.



3 Mountain climbers sur une chaise
En position de planche, les mains en appui de chaque côté de l'assise d'une chaise, les mains sous les épaules, votre dos est droit, jambes, dos et tête sont alignés. Ramenez rapidement et en alternant le genou droit vers le coude droit, puis le genou gauche vers le coude gauche. Les abdos restent bien gainés.
Les mountain climbers se font généralement au sol, mais comme l'exercice de la planche suit, la chaise permet de protéger les épaules. Vous pouvez parfaitement faire cet exercice au sol, mais attention : challenge !



4 Planche bras tendus
Face au sol, en appui sur la pointe des pieds et les mains. Tête, épaules et hanches sont alignées, votre dos est bien droit, votre corps est le plus parallèle possible au sol. Vos hanches sont bien hautes, ne creusez pas le dos et grandissez-vous.
La position sur les mains fait grimper davantage l'intensité que sur les coudes.



In real life !
Pour découvrir en vidéo une variante de ce circuit cardio haute intensité, direction la page Facebook d'Adams @erasport-coaching. Au moindre doute, n'hésitez pas, il répond à toutes vos interrogations.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine	Circuit gainage Full Body	Intermittent 10/ 20 3 x 5 min Dist: 44 m	Circuit cardio power	Intermittent 15/ 15 3 x 6 min Dist: 66 m	Circuit gainage bas du corps	Récup' (30 min marche rapide)	Circuit gainage sangle abdominale

Vendredi : Circuit Cardio Power

Niveau I : débutant	Niveau II : intermédiaire	Niveau III : confirmé
- 30 s. d'effort / 30 s. de repos - Réaliser 5 tours	- 45 s. d'effort / 45 s. de repos - Réaliser 4 tours	- 1 min d'effort / 1 min de repos - Réaliser 3 tours

Let's go ! **VENDREDI** *N'oubliez pas l'échauffement p. 30.*

1 Squats statiques
C'est bon pour : les cuisses et les fessiers.
Comment faire ? Debout, poussez les fessiers vers l'arrière et pliez les genoux comme pour vous asseoir sur une chaise. Descendez les fessiers le plus bas possible, sans toutefois dépasser les genoux. Tendez les bras dans le prolongement du dos pour accentuer l'effort, en gardant les épaules basses. Maintenez la position. Gardez les talons collés au sol, les abdos bien gainés, rentrez le ventre. Bras, cervicales, tête sont alignés.
Option warrior : alternez avec une série dynamique de mini-squats, sans tendre les jambes complètement ni descendre les fessiers plus bas que les genoux.



2 Fentes arrière statiques
C'est bon pour : les cuisses, les fessiers, les ischio-jambiers (l'arrière des cuisses), mais également la sangle abdominale et les épaules.
Comment faire ? Debout, pieds largeur du bassin, poitrine bombée, mains sur les hanches ou le long du corps, abdos serrés. Faites un grand pas vers l'arrière pour arriver jambe avant fléchie à 90° et jambe arrière tendue, pointe de pied au sol. Contractez le fessier et penchez le buste vers l'avant, le poids du corps sur la jambe pliée. Une fois tête et dos alignés, tendez les bras au-dessus de la tête, dans le prolongement du dos, à l'inspiration. Les biceps sont au niveau des oreilles. Contractez bien le fessier de la jambe tendue, tenez-la bien droite et respirez. Pas d'apnée ! Tenez la position le temps fixé. Poussez sur le talon du pied avant pour remonter et changez de jambe sans temps de pause.



3 Lever de bassin statique
C'est bon pour : travailler la chaîne postérieure basse : un peu les lombaires, surtout les ischio-jambiers, sans oublier les fessiers !
Comment faire ? Allongée sur le dos, les bras le long du corps, les genoux pliés, les talons posés au sol, les pointes de pieds vers le plafond. Sur l'expiration, contractez les abdos et les fessiers pour lever le bassin et le dos. Tenez la position en gardant les talons éloignés des fesses, sinon cela n'aura pas l'effet escompté, et contractez bien les fessiers pour accentuer l'effort.
Sachez que plus les talons sont éloignés des fesses, plus vous travaillez les ischios (l'arrière des cuisses). Mais attention, ça brûle !
Option easy : posez les pieds à plat au sol.



4 Donkey kicks jambe tendue
C'est bon pour : le grand fessier et les abdos profonds. Cet exercice est redoutable pour se sculpter un fessier en acier, des fesses rondes et bien bombées !
Comment faire ? À quatre pattes, genoux sous les hanches et coudes sous les épaules, le dos est plat. Levez la jambe tendue légèrement « désaxée » vers l'extérieur de façon à voir votre talon quand vous regardez dans la direction de la jambe. Expirez en montant la jambe, soufflez en faisant des mouvements ascendants de mini amplitude. Changez de jambe à la fin de votre durée d'effort.
Pensez à bien rentrer le ventre pour ne pas creuser le dos.
Option warrior : mettez-vous sur les mains. Pour accentuer l'effort, regardez en direction de votre pied tendu.



Le conseil : gardez les hanches bien alignées avec le dos sans cambrer. Gardez les lombaires bien gainées.

Programme de maintien

Sport La Cité

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine	Circuit gainage Full Body	Intermittent 10/ 20 3 x 5 min Dist: 44 m	Circuit cardio power	Intermittent 15/ 15 3 x 6 min Dist: 66 m	Circuit gainage bas du corps	Récup' (30 min marche rapide)	Circuit gainage sangle abdominale

Dimanche : Gainage sangle abdominale

Niveau I : débutant	Niveau II : intermédiaire	Niveau III : confirmé
- 30 s. d'effort / 30 s. de repos - Réaliser 5 tours	- 45 s. d'effort / 45 s. de repos - Réaliser 4 tours	- 1 min d'effort / 1 min de repos - Réaliser 3 tours

DIMANCHE

1 Mountain climbers

C'est bon pour : développer votre cardio (pour brûler des calories) et solliciter l'ensemble des groupes musculaires, surtout les jambes, les bras et la sangle abdominale.

Comment faire ? En planche, placez vos mains au sol, poignets à l'aplomb des épaules, bras et jambes tendus. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Ramenez rapidement et en alternant le genou droit vers le coude droit, puis le genou gauche vers le coude gauche. Les abdos restent bien gainés. Plus vous accélérez, plus vous faites grimper le cardio et l'intensité !

Option warrior : ramenez les deux pieds en même temps vers l'avant avec un petit saut.



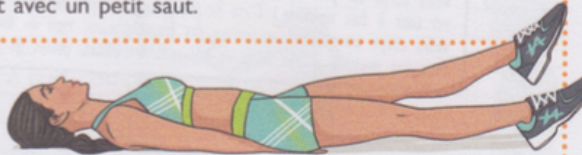
2 Abdos ciseaux

C'est bon pour : renforcer les abdos et se forger un ventre plat. Les ciseaux sont un bon exercice pour travailler surtout la zone sous le nombril,

pas si facile à sculpter, et de façon secondaire l'arrière des cuisses (ischios-jambiers).

Comment faire ? Allongée sur le dos, jambes tendues, une en haut, l'autre au sol. Levez les épaules et la tête. Contractez les abdos et faites des battements de jambes.

Veillez à garder le dos bien plaqué au sol. Si vous avez mal au dos, glissez vos mains sous les fesses.



3 Crunchs inversés

C'est bon pour : les abdos. Les crunchs permettent de solliciter plusieurs muscles de la sangle abdominale. En version inversée, cet exo d'enroulement dorsal fait surtout chauffer le grand droit, les abdos sous le nombril et les obliques.

Comment faire ? Allongée sur le dos, les bras le long du corps, les mains à plat au sol, fléchissez les jambes à l'équerre. Expirez et décollez le bassin vers le plafond en ramenant les jambes vers la poitrine. Inspirez sur la descente en ramenant lentement les jambes en position initiale. Répétez le mouvement durant toute la durée de l'effort.



4 Side kick

C'est bon pour : renforcer les obliques et dessiner la taille. L'élévation des jambes fait travailler l'ensemble des muscles abdominaux obliques (grand et petit), le grand droit et le transverse. Cet exercice vous apprend également à stabiliser votre corps.

Comment faire ? Allongée sur un côté, les bras et jambes tendus, la tête posée sur le bras en contact avec le sol, l'autre bras posé sur la cuisse. Vous êtes parfaitement alignée. Inspirez. En vous aidant du bras au sol, expirez en décollant simultanément : les jambes (mais en les gardant en contact), la tête et les épaules. Tenez la position pendant le temps fixé en respirant régulièrement, 1 fois de chaque côté. Pour bien rester dans l'axe, vous n'avez d'autre solution que d'être parfaitement gainée : serrez la sangle abdominale et les fessiers.

Attention, changement de tempo !

Cet exercice étant exigeant, tenez la position la moitié du temps de chaque côté (15 s pour le niveau 1, 23 s pour le niveau 2 et 30 s pour le niveau 3).



Après chaque séance, revenez au calme avec les étirements proposés (p. 38).