

# Programme full body 1

**TEMPS** : 11 minutes

**THÈME** : Entraînement type renforcement musculaire full body

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE** : Aucun matériel

**BÉNÉFICES** : Renforce et tonifie le corps et remonte les niveaux d'énergie.

**ACCESSIBILITÉ** : Débutant, intermédiaire

**FRÉQUENCE IDÉALE** = 3 fois par semaine

**EXERCICES** = 10

**NOMBRE DE TOURS** = 1

La durée et le repos sont exprimés en secondes.

Ce programme a été conçu pour être **ludique** : vous ne ferez qu'une fois chaque exercice par tour, **alors allez-y à fond !**

**PROGRAMME**

**FULL  
BODY**



## 1 - Squat libre



- Garder le dos droit les abdos tendus et la tête haute - Faire un développé de jambes - Descendre genoux à 90° angle ou les cuisses parallèles au sol

| Sem.       | Séries   | Rep       | Repos        |
|------------|----------|-----------|--------------|
| <b>1-3</b> | <b>3</b> | <b>20</b> | <b>00:20</b> |

## 2 - Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

| Sem.       | Séries   | Rep       | Repos        |
|------------|----------|-----------|--------------|
| <b>1-3</b> | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>00:20</b> |

### 3 - Abdo Legs Extension 45



- Couché sur le dos, les bras allongés de chaque côté du corps, placer vos jambes en position "dead bug" (hanches et genoux à 90°). Allonger les jambes à 45° avec le sol et revenir à la position de départ. Garder vos abdos contractés.

| Sem. | Séries | Rep | Repos |
|------|--------|-----|-------|
| 1-3  | 3      | 15  | 00:30 |

## 4 - Abdo Crunch bras parallèles



- Garder les abdos tendus et le dos à plat au sol. Garder les bras parallèles au sol.

| Sem. | Séries | Rep | Repos |
|------|--------|-----|-------|
| 1-3  | 3      | 15  | 00:30 |

## 5 - Push-up prise moyenne



- Position push-up, les pouces alignés avec les épaules, faire des poussées en gardant un angle de 90° aux épaules. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

| Sem.       | Séries   | Rep       | Repos        |
|------------|----------|-----------|--------------|
| <b>1-3</b> | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>00:20</b> |

## 6 - Développé d'épaules libre



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus - Les bras de chaque côté, poings fermés, lever les bras verticalement en ouvrant les mains - Redescendre en refermant les mains

| Sem.       | Séries   | Rep       | Repos        |
|------------|----------|-----------|--------------|
| <b>1-3</b> | <b>3</b> | <b>30</b> | <b>00:20</b> |



## 7 - Bent Over W to Y



- Les pieds à la largeur des épaules, les genoux fléchis, maintenir la tête droite alignée avec le dos. Tout en maintenant le dos droit parallèle au sol (ou presque), débiter avec vos bras formant un "W" de chaque côté du tronc (coudes près du corps). Allonger les bras vers l'extérieur pour former un "Y". Revenir à la position de départ et répéter. Tirer les omoplates l'une vers l'autre tout au long du mouvement.

| Sem. | Séries | Rep | Repos |
|------|--------|-----|-------|
| 1-3  | 3      | 30  | 00:20 |

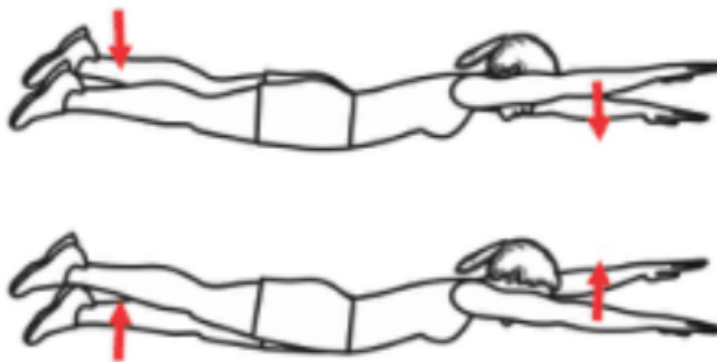
## 8 - W Y sur le ventre



- Couché sur le ventre, le menton entrer, soulever les coudes et les mains en engageant les muscles du dos (rhomboïde, trapèze inférieur). Allongez les bras vers le haut et ouverts (Y) en maintenant les omoplates plaquées sur la cage thoracique. Revenir à la position initiale.

| Sem. | Séries | Rep | Repos |
|------|--------|-----|-------|
| 1-3  | 3      | 10  | 00:20 |

## 9 - Swimming Pilates



- Coucher sur le ventre, tout en contractant vos fessiers, lever les jambes et le haut du corps, la tête alignée avec le tronc. Battre des bras et des jambes alternativement. Garder les bras et les jambes en extension.

| Sem. | Séries | Durée |
|------|--------|-------|
| 1-3  | 1      | 01:00 |

## 10 - Superman bras jambe opposée



- Débuter à 4 pattes, lever un bras avec la jambe opposée. Garder le bras et la jambe à l'horizontale avec le sol. Alternier.

| Sem.       | Séries   | Rep       | Repos        |
|------------|----------|-----------|--------------|
| <b>1-3</b> | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>00:20</b> |