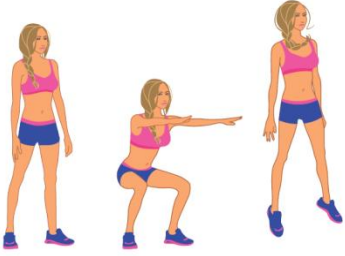

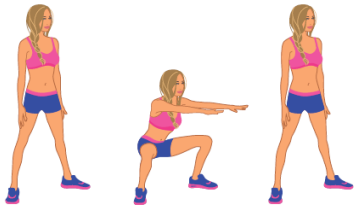
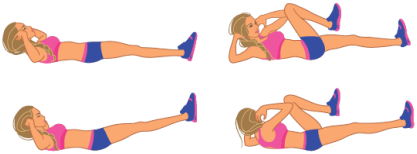



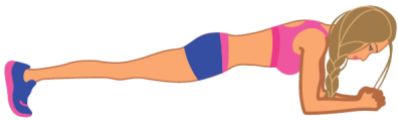
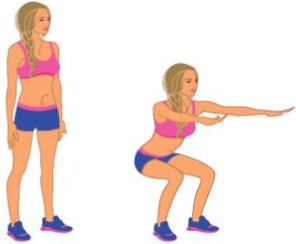
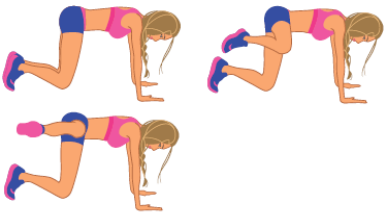
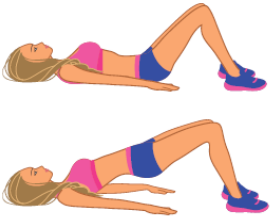




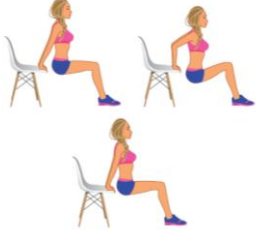
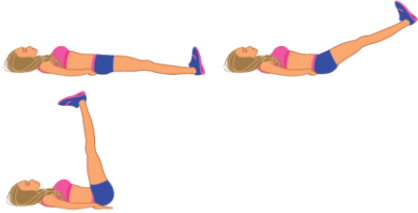
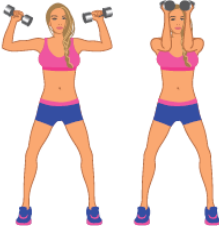


CARDIO

JUMP SQUAT	MOUNTAIN CLIMBER	SUMO SQUAT
		
<p>Debout, les jambes et les pieds ouverts plus larges que la largeur du bassin. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Le poids du corps est sur les talons, les orteils peuvent se relever. Les fesses sont poussées vers l'arrière et le buste reste droit. Remonter en expirant et en poussant sur les talons de façon si forte que l'on décolle du sol. On atterrit sur la pointe des pieds, et on repose les talons au sol.</p>	<p>Démarrer en position de planche. Puis sans basculer les épaules ni les hanches sur les côtés, ramener genou droit contre coude droit. Puis replacer le pied au sol à côté du gauche. Et alterner même chose avec le genou gauche et le coude gauche.</p>	<p>Debout, les jambes et les pieds écartés, plus largement que la largeur des épaules. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Les fesses arrivent près du sol et le buste reste droit. Remonter en expirant et en poussant sur les talons.</p>
AB BIKES	JUMP LUNGES	X-HOPES
		
<p>Allongé sur le sol, décoller le haut du dos. Les mains sont posées de chaque côté de l'arrière de la tête. Ramener les genoux au-dessus des hanches. Puis effectuer un mouvement de pédalo fluide. Le bas du dos ne se décolle pas entièrement du sol.</p>	<p>Commencez en position de LUNGES, jambe gauche devant jambes droite derrière, laisser un écart parallèle entre les jambes. En un mouvement explosif sautez en l'air, dans l'air ajuster votre position afin d'atterrir sur la jambe droite devant, jambe vers l'arrière.</p>	<p>Commencer en position SQUAT. Sautez en l'air et atterrissez en position de LUNGES (jambe droite devant). Sautez à nouveau et atterrissez en position squat. En position de squat sautez et atterrissez en position LUNGES jambe gauche devant.</p>

ÉQUILIBRE

COMMANDO	PLANCHE	SQUAT
		
<p>Démarrer en position de planche. Puis, sans basculer les épaules ni les hanches sur les côtés, poser l'avant-bras gauche puis l'avant-bras droit au sol. Puis remonter bras gauche puis bras droit tendu. Alternier ensuite avant-bras droit en premier.</p>	<p>Maintenir l'alignement : Epaules – bassin – jambes sans cambrer le bas du dos.</p>	<p>Debout, les jambes et les pieds ouverts plus larges que la largeur du bassin. Inspirer et descendre en pliant les genoux. Les fesses sont poussées vers l'arrière, le buste est droit. Remonter en expirant et poussant sur les talons.</p>
DONKEY SIDE KICK	BRIDGE	SIT UP AND TWIST
		
<p>En position « quatre pattes », au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Décoller un genou du sol. Les hanches ne doivent presque pas bouger sur les côtés. Emmener la jambe sur le côté en essayant de la mettre parallèle au sol. Ramener doucement le genou près du sol.</p>	<p>Allongé sur le dos au sol, ramener les talons près des fessiers, juste sous les genoux. Pousser sur les talons et décoller le bassin du sol. Maintenir l'alignement : genoux - bassin - épaules sans basculer sur les orteils.</p>	<p>Allongé sur le dos, les jambes sont tendues. Placer les mains derrière les oreilles. Remonter le torse en direction du plafond et décoller les épaules ainsi que les omoplates du sol. Puis orienter les épaules vers le côté en cherchant à poser la main sur le genou opposé. Redescendre doucement sans élan, épaules face au plafond.</p>

FORCE

<p>CURL</p>	<p>TRICEPS DIPS</p>	<p>STRAIGHT LEG RAISES</p>
		
<p>Un haltère dans chaque main, debout, les pieds ouverts de la largeur du bassin. Tendre les bras complètement, mains posées sur les cuisses, paumes de main vers le plafond. Remonter les mains jusqu'aux épaules. Répéter le mouvement dans le sens inverse</p>	<p>Assis sur le rebord d'une chaise, placer les deux mains de chaque côté des fessiers sur le rebord de la chaise. Avancer légèrement les pieds puis décoller les fesses, genoux juste au-dessus des talons. Plier les coudes et faire glisser le dos verticalement. Pousser sur les mains pour remonter bras tendus.</p>	<p>Allongé sur le dos, bras le long du corps, et orteils en direction du visage. Ramener les jambes tendues perpendiculaires au sol. Le bas du dos ne se décolle pas, ni ne se cambre. Maintenir 2 secondes, puis reposer lentement les pieds au sol.</p>
<p>STANDING BUTTERFLY</p>	<p>WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS</p>	<p>ARMS EXTENSION</p>
		
<p>Avec haltère. Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin. Tendre les bras de chaque côté du corps. Puis fléchir les coudes de façon à placer les mains, juste au-dessus des coudes. Le «butterfly» consiste à rapprocher les deux avant-bras devant le visage, en maintenant les coudes à hauteur d'épaule.</p>	<p>Debout, les jambes et les pieds écartés, plus largement que la largeur du bassin. Tenir un haltère dans chaque main puis descendre et plier les genoux. Remonter en expirant et poussant sur les talons et poussant les haltères au dessus de la tête en allongeant les deux bras. Descendre les haltères vers le torse et recommencer.</p>	<p>Un haltère dans chaque main. Debout, pieds ouverts de la largeur du bassin. Monter le bras droit vers le plafond, fléchir le coude et placer le bras droit contre l'oreille, coude vers le haut, main droite sur l'arrière de l'épaule droite. Sans bouger les épaules ni la tête, tendre le bras, puis replacer les mains derrière l'épaule.</p>