|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cardio** | | **Haut du corps** | **Milieu du corps** | **Bas du corps** | **Tout le corps** |
| **L**  **U**  **N**  **D**  **I** | **Jumping Jack**  Sports et Sante: Faire du sport à la maison  Alterner jambes et bras serrés puis jambes et bras écartés. | **Pompe**  Circuit training avec bouteille - Casal Sport  Conserver le corps aligné (genoux-bassin-épaules) tout au long du mouvement. Descendre doucement le plus bas possible, remonter doucement. Répéter le mouvement en inspirant à la descente et en expirant à la montée.  Si cela est trop difficile :  10 exercices pour prendre en volume | Exercice, Exercices de fitness,  Programme fitness | **Crunch**  Quelle est la différence entre &quot;crunches&quot; et &quot;sit ups&quot; ? | HiNative  Départ allongé sur le dos, jambes fléchies. Bras tendus, relever le buste jusqu’à toucher les genoux avec les coudes. Monter et descendre lentement en contrôlant sa respiration | **Squat**  Squat / Goblet Squat  Pieds écartés de la largeur des épaules. Conserver le dos droit du début à la fin du mouvement. Fléchir les jambes jusqu’à une position assise en tendant les bras vers l’avant pour conserver  l’équilibre | **Gainage ventral**  10 idées de Gainages planches | gainage, gainage planche, exercice gainage  En appui sur les pieds et les avant-bras.  Conserver le corps aligné (pieds-bassin-épaules). Dos droit et maintenir cette position de planche |
| **M**  **A**  **R**  **D**  **I** | **Jumping Jack**  Sports et Sante: Faire du sport à la maison  Alterner jambes et bras serrés puis jambes et bras écartés. | **Bras tendus**  7 Best Stretches For Arthritis Pain | Prevention  Position debout, jambes tendues et serrées. Écarter les bras tendus sur les côtés. Réaliser 10 cercles vers l’avant puis 10 cercles vers l’arrière  en conservant les bras tendus | **Ciseaux**  Ciseaux (abdos) : 7 étapes pour maîtriser l&#39;exercice en 2021  Allongé, dos plaqué au sol. Tendre les jambes. Réaliser 20 ciseaux de haut en bas. | **Fentes**  Programme Sport à la Maison sans Matériel - 3 Niveaux de Difficulté  Faire un angle à 90 degré avec ma jambe avant - ma jambe arrière ne touche pas le sol - je garde le dos bien droit | **Superman**  Gainage Superman: LE Guide pour l&#39;Exécution Parfaite (+4 Erreurs à Éviter)  Départ allongé sur le ventre.  Soulever les jambes et les bras tendus et  serrés. |
| **J**  **E**  **U**  **D**  **I** | **Jumping Jack**  Sports et Sante: Faire du sport à la maison  Alterner jambes et bras serrés puis jambes et bras écartés. | **Dips**  Circuit training avec chaise - Casal Sport  Les bras se plient- je garde les jambes tendues- je ne casse pas mon dos | **Abdos genoux**  Bicycle Crunch With Overhead Dumbbell - BICYCLE  Aller toucher avec son coude le genou opposé. Bien souffler | **Chaise**  Musculation dossiers pratiques : La chaise  Le dos contre un mur, se fléchir jusqu’à obtenir un angle droit sous les genoux, talons des pieds au sol. Maintenir cette position de chaise pendant  30 secondes en continuant à bien respirer. | **Gainage latéral**  Gainage Latéral: LE Guide Complet pour l&#39;Exécution Parfaite (+8 Variantes)  Jambes tendues, serrées, corps gainé (dur), en appui sur le pied et l’avant-bras droits, conserver le corps aligné. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Etirements à faire a la fin de chaque séance (garder la position 10 secondes)** | | | | | |
| **Triceps** | **Quadriceps** | **Ischio-Jambiers** | **Adducteurs** | **Mollets** | **Fessiers** |
| 3 exercices d&#39;étirement des triceps | How to Exercise on a Stationary Bike? Tips &amp; Advice in 2021 | Stationary  bike workout, Biking workout, Home exercise bike | étirements - ischio-jambiers - Collège Jules Verne | 10 exercices de Stretching - Programme d&#39;étirement actif | Techniques d&#39;étirement du mollet - Clinique Ostéo Articulaire des Cèdres -  Grenoble | Épinglé sur astuces de sante |