|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 maisonAlterner jambes et bras serrés puis jambes et bras écartés. | **Pompe**Circuit training avec bouteille - Casal SportConserver 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; ? | HiNativeDépart 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 SquatPieds 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 gainageEn 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 maisonAlterner jambes et bras serrés puis jambes et bras écartés. | **Bras tendus**7 Best Stretches For Arthritis Pain | PreventionPosition 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 2021Allongé, 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 DifficultéFaire 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 maisonAlterner jambes et bras serrés puis jambes et bras écartés. | **Dips**Circuit training avec chaise - Casal SportLes bras se plient- je garde les jambes tendues- je ne casse pas mon dos | **Abdos genoux**Bicycle Crunch With Overhead Dumbbell - BICYCLEAller toucher avec son coude le genou opposé. Bien souffler | **Chaise**Musculation dossiers pratiques : La chaiseLe 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 |