











| 1 | ACTIVATION | | | |
|---|---|---|--|---|
| Effectuer la série de 4 mouvements un à la suite de l'autre, sans arrêt et enchaîner une 2 ^e fois la même séquence sans pause pour une durée totale de 4 minutes sans arrêt. |  |  |  |  |
| TEMPS | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes | 30 secondes |

| 2 | ÉCHAUFFEMENT | | | |
|---|--|--|---|--|
| Exécuter la série de mouvements de la phase d'échauffement en conservant la position demandée pendant 15 secondes puis, pour le 1 ^{er} et 2 ^e mouvement, changer de côté pour un autre 15 secondes. |  (2 côtés à faire pendant 15 secondes) |  Corps droit en poussant légèrement vers l'avant (2 côtés à faire) |  Monter en alternance les genoux à l'aide des mains |  Croiser les bras devant soi et les allonger dans un mouvement en continue |
| TEMPS | 15 secondes | 15 secondes | 15 secondes | 15 secondes |

| 3 | AIR SQUAT | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--------|---|-------------|----|-------|--------|-------|-----|--------|-----|
|  | <p>DESCRIPTION Pieds légèrement plus larges que les épaules, descendre en squat en plaçant les mains devant soi. Important : Garder le dos droit tout au long du mouvement, descendre s'assurant que vos genoux ne dépassent pas vos orteils en reculant vos fesses.</p> <p>VARIANTE Débutant : Placer les mains aux hanches Intermédiaire : Allonger les bras devant soi Avancé : Placer les mains derrière la tête</p> | <table border="1"> <tr> <td>SÉRIES</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>RÉPÉTITIONS</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>REPOS</td> <td>30 sec</td> </tr> <tr> <td>TEMPS</td> <td>---</td> </tr> <tr> <td>CHARGE</td> <td>---</td> </tr> </table> | SÉRIES | 3 | RÉPÉTITIONS | 15 | REPOS | 30 sec | TEMPS | --- | CHARGE | --- |
| SÉRIES | 3 | | | | | | | | | | | |
| RÉPÉTITIONS | 15 | | | | | | | | | | | |
| REPOS | 30 sec | | | | | | | | | | | |
| TEMPS | --- | | | | | | | | | | | |
| CHARGE | --- | | | | | | | | | | | |
| COMMENTAIRES | Garder le dos droit, regarder droit devant et vos genoux ne doivent pas dépasser vos orteils. | | | | | | | | | | | |

| 4 | PUSH-UP DÉCLINÉ | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--------|---|-------------|-------|-------|--------|-------|-----|--------|-----|
|  | <p>DESCRIPTION Effectuer un push-up en plaçant les pieds surélevés (chaise, banc, marche d'escalier). Descendre lentement et remonter avec la même cadence en conservant le dos droit et non arqué.</p> | <table border="1"> <tr> <td>SÉRIES</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>RÉPÉTITIONS</td> <td>10-20</td> </tr> <tr> <td>REPOS</td> <td>30 sec</td> </tr> <tr> <td>TEMPS</td> <td>---</td> </tr> <tr> <td>CHARGE</td> <td>---</td> </tr> </table> | SÉRIES | 3 | RÉPÉTITIONS | 10-20 | REPOS | 30 sec | TEMPS | --- | CHARGE | --- |
| SÉRIES | 3 | | | | | | | | | | | |
| RÉPÉTITIONS | 10-20 | | | | | | | | | | | |
| REPOS | 30 sec | | | | | | | | | | | |
| TEMPS | --- | | | | | | | | | | | |
| CHARGE | --- | | | | | | | | | | | |
| COMMENTAIRES | S'assurer de conserver une ligne droite avec le dos et la tête. | | | | | | | | | | | |

| 5 | | SQUAT À UNE JAMBE (PISTOL SQUAT) | |
|---|---|----------------------------------|--------|
| | DESCRIPTION Descendre en position de squat (position assise) sur une seule jambe en allongeant la deuxième vers l'avant sans qu'elle ne touche le sol. Effectuer le mouvement la jambe droite pour 15 répétitions puis changer, sans pause, à la jambe gauche (15 répétitions) avant de prendre la pause de 30 sec. | SÉRIES | 2 |
| | VARIANTE Débutant : S'appuyer sur un mur ou une chaise Intermédiaire : Allonger les bras devant soi Avancé: Placer les bras en extension vers le haut | RÉPÉTITIONS | 15/J |
| COMMENTAIRES | | REPOS | 30 sec |
| | | TEMPS | --- |
| | | CHARGE | --- |
| Regarder devant, garder l'équilibre en se concentrant en fixant un point. | | | |

| 6 | | DIP | |
|--|---|--------------------|--------|
| | DESCRIPTION En plaçant les mains sur un banc (ou une chaise) les ongles de vos doigts vers soi, descendre le corps en pliant les coudes à 90 degrés et en longeant le banc avec le dos. | SÉRIES | 3 |
| | VARIANTE Débutant : Placer les pieds près du corps en pliant les genoux Intermédiaire : Allonger les jambes Avancé : Descendre en 3 sec et monter en 1 sec | RÉPÉTITIONS | 15 |
| COMMENTAIRES | | REPOS | 30 sec |
| | | TEMPS | --- |
| | | CHARGE | --- |
| Garder le dos droit, s'assurer que votre appui est stable et solide. | | | |

| 7 | | LUNGE AVANT | |
|---|---|--------------------|--------|
| | DESCRIPTION Effectuer un lunge en allant placer la jambe droite à l'avant (en angle droit) en <u>conservant le dos droit</u> et porter le regard vers l'avant. Revenir en position debout en ramenant la jambe droite puis, effectuer le même mouvement avec la jambe gauche. | SÉRIES | 3 |
| | VARIANTE Débutant : Mettre les mains aux hanches Intermédiaire : Un bâton de hockey aux épaules Avancé : Utiliser des haltères légers avec les bras le long du corps. | RÉPÉTITIONS | 20 |
| COMMENTAIRES | | REPOS | 30 sec |
| | | TEMPS | --- |
| | | CHARGE | --- |
| Regarder devant, s'assurer d'aller porter le pied devant assez loin pour former un angle droit. | | | |

| 8 | | RUSSIAN TWIST | |
|--|---|--------------------|--------|
| | DESCRIPTION En position de redressement assis, avec les pieds (talons) au sol, tourner le tronc afin d'aller porter vos mains (ou l'objet) au sol, en alternant entre le côté droit et le côté gauche. Chaque fois que vous touchez le sol d'un côté ceci est comptabilisé pour une répétition (droite =1, gauche =2, droite =3, etc.). | SÉRIES | 3 |
| | VARIANTE Débutant : Talons au sol et aucun objet dans les mains Intermédiaire : Talons au sol et un objet (poids léger) Avancé: Talons dans les airs et objet (poids moyen) | RÉPÉTITIONS | 20 |
| COMMENTAIRES | | REPOS | 30 sec |
| | | TEMPS | --- |
| | | CHARGE | --- |
| Le dos et la tête doivent demeurer alignés et droits. Si vous avez mal au dos ou au cou veuillez prendre une pause en vous redressant et recommencer l'exercice. | | | |