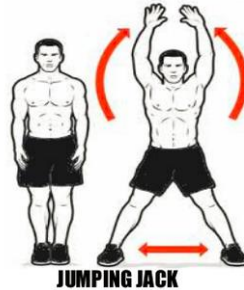


# Corona ou pas, je prends soins de moi !

✚ Allumez le moteur, il faut faire marcher le cœur ...



- 5 x 10 Jumping Jack

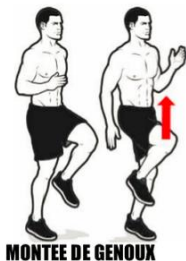
Trop simple ? Je leste mes chevilles et / ou mes poignets.

Pas de leste ?

Prend 1 bouteille d'eau dans chaque main !

Repos 15 sec

Entre les séries



Trop difficile ?

Fais des montées de genoux ;)



Trop Simple ?

On augmente le niveau... Burpees !

✚ Après le cœur ... les épaules !



5 x 12 levé

Pas d'altères ?

Prend une bouteille d'eau !



Repos : 30 secondes

Trop difficile ?

Fais le à vide (sans charge)

Trop Simple ?

- Charge plus

- On augmente la cadence... plus vite !

## ✚ Montre ce que tu as dans le ventre ... Abdos !



5 x 20 relevés de bustes

Le regard vers le plafond !

Je souffle par la bouche quand je fais l'effort.

Repos : 30 sec



Trop difficile ?

Fixe tes pieds sous un meuble.



Trop Simple ?

Relève les jambes et gaine les abdos

## ✚ On continue de descendre ... Quadriceps !

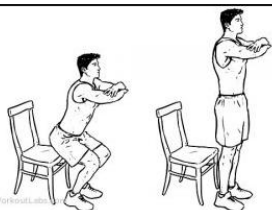


4 x 10 Squat

Mes genoux sont alignés avec mes pieds

Mes fesses ne descendent pas en dessous de mes genoux !

Repos : 30 sec



Trop difficile ?

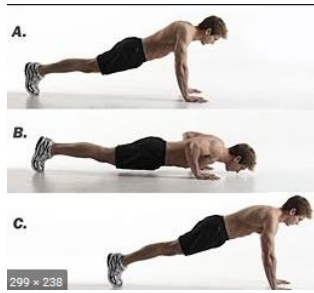
Squat chaise



Trop Simple ?

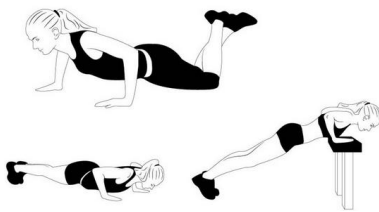
Squat sautés

✚ Vous devriez avoir chaud aux jambes, place aux Pecs !

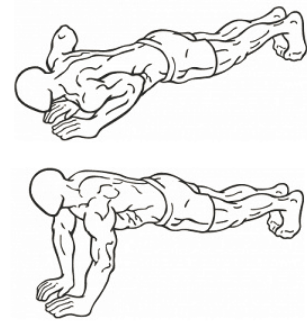


5 x 8 pompes  
 J'ai le corps gainé ! Je sers les fesses, les jambes, les abdos.  
 J'écarte les coudes sur l'extérieur du corps et non pas le long du corps.

Repos : 1 min



Trop difficile ?  
 Genoux au sol ou sur une surface plus élevée que le sol.



Trop Simple ?  
 Pompes Diamant :  
 Mains serrées, coude le long du corps

✚ Après l'effort le réconfort, le chocolat oui mais en tablette : gainage :p



Repos : 30 sec

5 x 30 sec  
 Je sers les abdos, les fesses et tout mon corps !  
 Mes fesses sont alignées avec mes épaules  
 Je ne creuse PAS le dos.

Trop difficile ?  
 Commence par des séries de 15 secondes.  
 Ne bloque pas ta respiration, respire normalement !



Trop Simple ?  
 15 sec bras gauche jambe droite  
 15 sec bras droit jambe gauche

## ✚ Qui n'a jamais voulu voler ?! Superman !

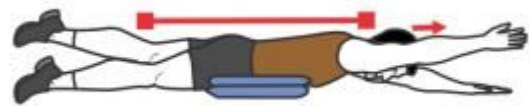
5 x 15 sec

Relever le buste et les  
jambes.

Le corps gainé



Repos : 20 sec



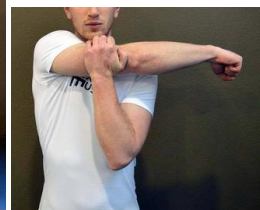
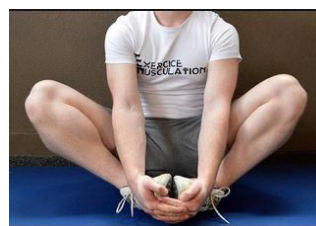
Trop difficile ?

Adopte une posture statique  
tout en contractant le dos.

Trop Simple ?

Bats des jambes et des bras !

✚ Si tu es arrivé jusqu'ici tu as bien travaillé et tu mérites bien du repos,  
mais n'oublies pas de t'étirer !



## Mon Entraînement à la maison

	Epaules	Abdos Crunch Abdominaux	Squats Quadriceps	Pompes Pectoraux	Gainage Abdominaux	
Date	Série/ Rep	Série/ Rep	Série/ Rep	Série/ Rep	Série/ Rep	
	/	/	/	/	/	
Difficulté						
	/	/	/	/	/	
Difficulté						
	/	/	/	/	/	
Difficulté						
	/	/	/	/	/	
Difficulté						
	/	/	/	/	/	
Difficulté						
	/	/	/	/	/	
Difficulté						
	/	/	/	/	/	
Difficulté						
	/	/	/	/	/	
Difficulté						

Inscris la date de ta séance / le nombre de série, de répétition et la difficulté que ça a été pour toi pour chaque exercice.  
Tu sauras si tu dois augmenter ou diminuer la difficulté pour la prochaine séance !

