

# Séances Confinement

## PERF

### Séance I

Echauffement articulaire : 30 secondes par exercice

- tourner tête (doucement vers l'avant de droite à gauche)
- tourner bras (un vers l'avant, l'autre vers l'arrière puis changer, regard fixe)
- tourner poignets
- Tourner genoux (mains sur les genoux, jambes fléchies et collées, regard devant soi)
- Tourner chevilles (debout sur une jambe)

Série 1 : mise en condition (30 secondes exercice 15 secondes pause)

- Montées genoux
- Gainage ventral sur les mains
- Montées genoux
- Gainage ventral sur les mains

**A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !**

Série 2 : cardio (30 secondes exercice 15 secondes pause)

- Jumping Jack sans les bras
- Montées genoux
- Jumping Jack
- Montées genoux

**A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !**

Série 3 : haut du corps (30 secondes exercice 15 secondes pause)

- 10 Pompes (sur les genoux si trop dur)
- Gainage ventral lever jambe droite
- 10 Dips
- Gainage ventral lever jambe gauche

**A faire 3 fois**

Vidéos explicatives :

Montées genoux/talons fesses : <https://www.youtube.com/watch?v=1RddXjx1qF8>

Gainage (à faire sur les mains) : [https://www.youtube.com/watch?v=fh\\_GFwtneU](https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtneU)

Jumping Jacks : <https://www.youtube.com/watch?v=T29R2albxyg>

Dips : <https://www.youtube.com/watch?v=fPNf1kl8oxo>

Pompes : <https://www.youtube.com/watch?v=UWTvLd1j2xs>

Squats : <https://www.youtube.com/watch?v=GkMXphCexul>

Chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=65kc2AXgieU>

Montain Climber : <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Fentes : [https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ\\_uIIQYs](https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs)

Gainage avec un membre levé : <https://www.youtube.com/watch?v=aqBskslEYP4>

# Séance II

Echauffement articulaire : 30 secondes par exercice

- tourner tête (doucement vers l'avant de droite à gauche)
- tourner bras (un vers l'avant, l'autre vers l'arrière puis changer, regard fixe)
- tourner poignets
- Tourner genoux (mains sur les genoux, jambes fléchies et collées, regard devant soi)
- Tourner chevilles (debout sur une jambe)

Série 1 : mise en condition (30 secondes exercice 15 secondes pause)

- Talon fesses
- Gainage ventral sur les mains
- Talon fesses
- Gainage ventral sur les mains

**A faire 2 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !**

Série 2 : bas du corps (30 secondes exercice 15 secondes pause)

- 10 Fentes jambe droite
- Chaise contre mur
- 10 Fentes jambe gauche
- Chaise contre mur

**A faire 2 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !**

Série 3 : cardio (30 secondes exercice 15 secondes pause)

- Montées genoux
- Jumping Jack
- Talon Fesses
- Jumping Jack

**A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !**

Série 4 : gainage (1 min exercice + 30 sec pause)

- Gainage ventral lever bars gauche 15 sec
- Gainage ventral lever bras droit 15 sec
- Gainage ventral lever jambe droite 15 sec
- Gainage ventral lever jambe gauche 15 sec

**A faire 3 fois**

Vidéos explicatives :

Montées genoux/talons fesses : <https://www.youtube.com/watch?v=1RddXjx1qF8>

Gainage (à faire sur les mains) : [https://www.youtube.com/watch?v=fh\\_GFwtneU](https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtneU)

Jumping Jacks : <https://www.youtube.com/watch?v=T29R2albxyg>

Dips : <https://www.youtube.com/watch?v=fPNf1kl8oxo>

Pompes : <https://www.youtube.com/watch?v=UWTVLd1j2xs>

Squats : <https://www.youtube.com/watch?v=GkMXphCexul>

Chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=65kc2AXgjeU>

Montain Climber : <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Fentes : [https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ\\_uIIQYs](https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs)

Gainage avec un membre levé : <https://www.youtube.com/watch?v=aqBskslEYP4>

# Séance III

Echauffement articulaire : 30 secondes par exercice

- tourner tête (doucement vers l'avant de droite à gauche)
- tourner bras (un vers l'avant, l'autre vers l'arrière puis changer, regard fixe)
- tourner poignets
- Tourner genoux (mains sur les genoux, jambes fléchies et collées, regard devant soi)
- Tourner chevilles (debout sur une jambe)

Série 1 : mise en condition (30 secondes exercice 15 secondes pause)

Montée genoux

Gainage ventral sur les mains + 1 pompe à la fin

Talon fesses

Gainage ventral sur les mains+ 1 pompe à la fin

**A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !**

Série 2 : bas du corps (30 secondes exercice 15 secondes pause)

10 Squat

Chaise contre mur

10 Squat sauté

Petits sauts sur la pointe des pieds

**A faire 3 fois puis 1 minute repos avant prochaine série !**

Série 3 : cardio + haut corps (30 secondes exercice 15 secondes pause)

Mountain Climber

Gainage ventral + 1 pompe toutes les 10 secondes

Mountain Climber

Gainage ventral + 1 pompe toutes les 10 secondes

**A faire 3 !**

Vidéos explicatives :

Montées genoux/talons fesses : <https://www.youtube.com/watch?v=1RddXjx1qF8>

Gainage (à faire sur les mains) : [https://www.youtube.com/watch?v=fh\\_GFwtneU](https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtneU)

Jumping Jacks : <https://www.youtube.com/watch?v=T29R2albxyg>

Dips : <https://www.youtube.com/watch?v=fPNf1kl8oxo>

Pompes : <https://www.youtube.com/watch?v=UWTVLd1j2xs>

Squats : <https://www.youtube.com/watch?v=GkMXphCexul>

Chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=65kc2AXgjeU>

Mountain Climber : <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Fentes : [https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ\\_uIIQYs](https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs)

# Séance IV

## Echauffement articulaire : 30 secondes par exercice

- tourner tête (doucement vers l'avant de droite à gauche)
- tourner bras (un vers l'avant, l'autre vers l'arrière puis changer, regard fixe)
- tourner poignets
- Tourner genoux (mains sur les genoux, jambes fléchies et collées, regard devant soi)
- Tourner chevilles (debout sur une jambe)

## Circuit cardio : (30 secondes exercices 15 secondes repos)

- Montée genoux
- Mountain Climbing
- Talon fesses
- Jumping Jack
- Montées genoux
- Squat Sauté
- Talon fesses
- Jumping Jack sans les bras

**1 minute repos et recommencer 2 fois !**

## Circuit gainage : (30 secondes exercices 15 secondes repos)

- Gainage Ventral
- Gainage Costal droit
- Gainage dynamique
- Gainage Ventral
- Gainage Costal gauche
- Gainage dynamique

**1 minute repos et recommencer 2 fois !**

## Circuit haut vers bas corps : (30 secondes exercices 15 secondes repos)

- 10 pompes
- 10 Dips
- 15 Squat
- 10 Squat sauté (pointe de pied en premier sur le sol)
- 10 Saut en extension maximale (pointe de pied en premier sur le sol)
- 15 saut rapide pointe de pied (talon ne touche pas le sol)

**1 minute repos et recommencer 2 fois !**

## Vidéos explicatives :

Montées genoux/talons fesses : <https://www.youtube.com/watch?v=1RddXjx1qF8>

Gainage (à faire sur les mains) : [https://www.youtube.com/watch?v=fh\\_GFwtneU](https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtneU)

Jumping Jacks : <https://www.youtube.com/watch?v=T29R2albxyg>

Dips : <https://www.youtube.com/watch?v=fPNf1kl8oxo>

Pompes : <https://www.youtube.com/watch?v=UWTvLd1j2xs>

Squats : <https://www.youtube.com/watch?v=GkMXphCexul>

Chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=65kc2AXgieU>

Mountain Climber : <https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Fentes : [https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ\\_uIIQYs](https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs)