

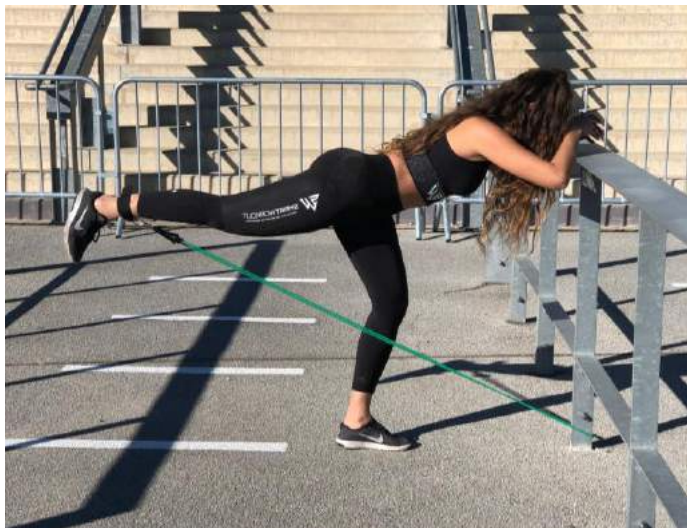
# STRONG & BEAUTIFUL



45 JOURS CHALLENGE  
50 MINUTES - 5X / SEMAINE

TONIFICATION & PERTE DE POIDS





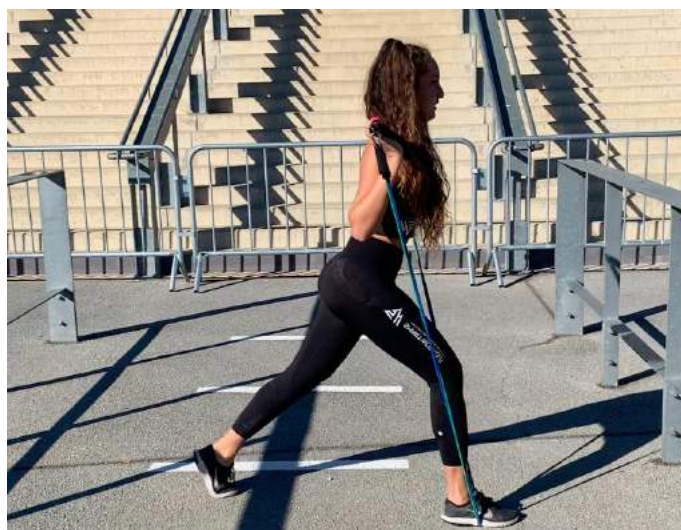
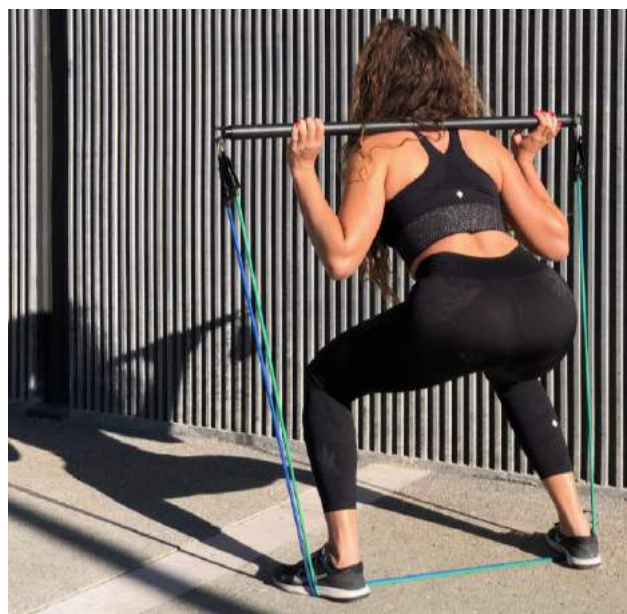
**Bienvenue dans votre nouveau programme Strong & Beautiful,** conçu spécialement pour s'entraîner avec le kit Élite SmartWorkout.

Si vous êtes habitué des salles de sport mais que vous cherchez une alternative pour vous entraîner partout, en gardant la même intensité, ce programme est fait pour vous.

Conçu sur 6 semaines, c'est le programme idéal pour **vous tonifier et perdre en masse grasse!**

Ce programme travaille l'ensemble du corps, avec deux séances jambes par semaines, et deux séances haut du corps (pec/dos + bras/épaules).

Une séance HIT / abdos est également proposée afin de faire monter votre métabolisme et brûler un maximum de graisse.



Enfin, n'hésitez pas à refaire ce programme plusieurs fois. **Vous pourrez apprécier votre évolution et continuer de progresser sur l'ensemble des exercices.** Il est également possible d'associer les exercices différemment et bien sûr, d'augmenter la charge de résistance pour continuer à progresser.

Alors ne perdons pas de temps et rendons nous aux instructions!

**L'équipe SmartWorkout**



# DISCLAIMER

Le présent programme est protégé au titre de la propriété intellectuelle (code de la propriété intellectuelle), notamment droits d'auteurs, dessins et modèles, marques, noms de domaine, brevets, savoir-faire, logiciels ou bases de données. SmartWorkout reste propriétaire de l'ensemble des contenus que vous trouverez dans ce programme. Sauf accord explicite et préalable, par écrit, de l'auteur ou de ses ayants droit, tout transfert, vente, diffusion ou reproduction, quels que soient la forme ou les moyens, de ces informations, publications ou données est interdit(e).

Nous tenons à vous rappeler que SmartWorkout et ses ayants droits ne sont pas des professionnels du sport, par conséquent chaque utilisateur de ce programme est ultimement responsable des conséquences de son utilisation. Smartworkout se dispense de tous conseils liés au domaine du sport, Vous êtes seul responsable de vous assurer que les informations fournies dans le présent programme correspondent à vos capacités et aptitudes physiques. Nous tenons à rappeler que chaque personne est unique, que toute application du présent programme doit se faire en connaissance de vos aptitudes physiques afin de protéger votre santé





# INSTRUCTIONS



# INSTRUCTIONS



## RÈGLES DE SÉCURITÉ, À LIRE OBLIGATOIREMENT:

Avant de commencer à vous entraîner avec l'équipement SmartWorkout, lisez impérativement **le mode d'emploi et les règles de sécurité** à respecter, [accessible ici](#).

## LE PROGRAMME:

Chaque semaine comporte 5 séances de 45-60 minutes.

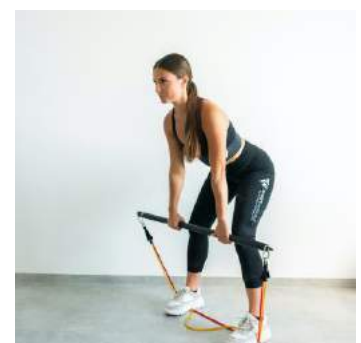
Une séance correspond à un jour d'exercice. Vous pouvez répartir vos séances selon votre emploi du temps, mais si vous avez le choix, il est préférable de s'entraîner lundi-mardi-mercredi, se reposer jeudi, et vous entraîner vendredi-samedi.

Il est préférable de faire vos 5 séances par semaine comme l'indique le programme. Si vous manquez de temps, vous pouvez également suivre le programme en 4 séances par semaine en sautant la deuxième séance jambe de la semaine.

## L'ÉQUIPEMENT:

L'ensemble du programme a été conçu pour être réalisé avec le pack Élite. Aucun équipement additionnel n'est nécessaire, si ce n'est une bouteille d'eau, une serviette, une porte et une chaise.

Si vous avez nos élastiques seulement, vous pouvez commander la [SmartWorkout Bar ici](#). Vous bénéficierez de 5% de réduction avec le code STRONG&BEAUTIFUL !





## EXERCICES:

Les principaux exercices sont illustrés en vidéo sur [notre chaîne YouTube](#). Vous pouvez accéder à la vidéo de l'exercice en cliquant sur la photo correspondante lors de la première semaine. En **annexe**, vous retrouverez tous les exercices détaillés par écrit.

## RÉSISTANCE:

Choisissez une résistance qui vous permette de réaliser **2 à 3 répétitions au maximum en plus du nombre de répétitions indiqué**.

*Pour une série de 15 répétitions au biceps curl, mettez une résistance qui vous permettrait de réaliser ~18 répétitions au maximum.*

Pour progresser, l'important est **d'augmenter la résistance au fur et à mesure des semaines**.

## TEMPS DE REPOS:

Il dépend du nombre de répétitions par série:

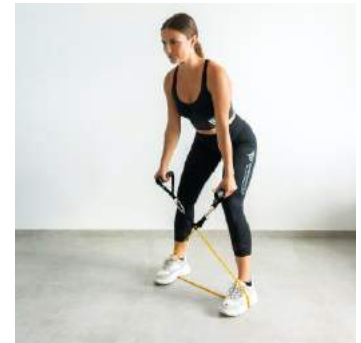
- 15/20 répétitions: résistance légère, repos court (45 sec)
- 8/ 10/12 répétitions: résistance élevée, repos moyen (1 mn 30)
- Biset/Superset: pas de temps de repos entre chaque série d'un même Séries, repos long (2mn) à la fin.

## BISET ET SUPERSET?

**Biset:** Le biset est une technique d'entraînement en musculation qui consiste à enchaîner 2 exercices ciblant un même groupe musculaire, sans temps de repos entre ces deux exercices.

Il faut donc réaliser 1 série de la Partie A, puis enchaîner directement avec une série de la Partie B (sans temps de repos), et ainsi de suite.

**SuperSet:** Un superset suit la même logique qu'un biset, mais cette fois-ci il s'agit de 2 exercices de groupe musculaire différent (par exemple: Biceps, Triceps).





A photograph of two women in athletic wear using resistance bands outdoors. The woman on the left is in a squatting position, holding a black barbell across her shoulders. The woman on the right is standing and smiling, holding a resistance band. The background is a corrugated metal wall. The text 'LE PROGRAMME' is overlaid in the center.

# LE PROGRAMME



# SÉANCE 1: JAMBES



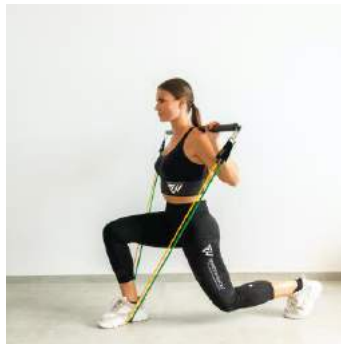
## EXERCICE 1 –

### Squat

Séries: 4

Répétitions: 20, 15, 12, 10

*Augmenter la charge à chaque série*



## EXERCICE 2 –

### Fentes

Séries: 4

Répétitions: 15, 15, 15, 15



## EXERCICE 3 –

### Soulevé de terre

Séries: 3

Répétitions: 20, 15, 12

*Lent sur la phase excentrique*

## BESOIN D'AIDE POUR VOTRE PREMIÈRE SÉANCE?

- Pour visionner un **exercice en vidéo**, cliquez sur la photo correspondante.
- Choisissez une **résistance qui vous permette de bien forcer**. Exemple: pour une série de 15 fentes, choisissez une résistance qui vous permet de réaliser 18 fentes maximum.
- **Le repos** est de 45 secondes pour les séries de 20-15 répétitions, 1:30 pour les séries de 8-12 répétitions, et 2:00 pour les biset.
- **NOTE: Votre séance n'est pas finie!** Rendez-vous à la page suivante pour continuer votre séance.





**EXERCICE 4 – BISET – PARTIE A**  
**Donkey Kick**

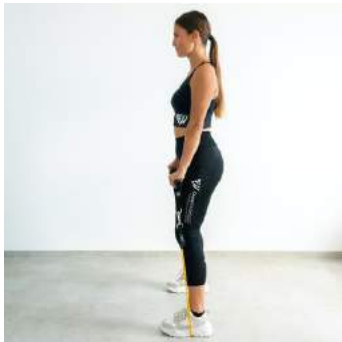
Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12



**EXERCICE 4 – BISET – PARTIE B**  
**Abduction**

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12,

# SÉANCE 2: BRAS/ ÉPAULES



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE A

### Élévation frontale

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE B

### Oiseau

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12



## EXERCICE 2 – SUPERSET – PARTIE A

### Biceps curl

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12



## EXERCICE 2 – SUPERSET – PARTIE B

### Triceps extension, poulie haute

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12





**EXERCICE 3 –  
Élévation latérale**

Séries: 3  
Répétitions: 25, 20, 15  
Tempo: rapide, charge légère



**EXERCICE 4 – SUPERSET – PARTIE A  
Biceps curl marteau**

Séries: 3  
Répétitions: 25, 20, 15  
Tempo: rapide, charge légère



**EXERCICE 4 – SUPERSET – PARTIE B  
Triceps KickBack**

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15

# SÉANCE 3: CARDIO/ ABDOS

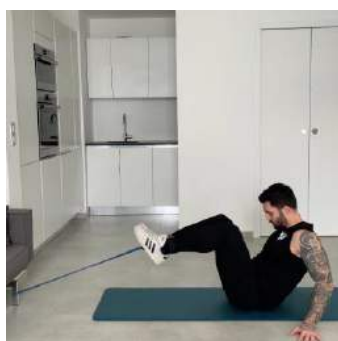
## CIRCUIT CARDIO – 25 MIN

À répéter 4x en circuit – Sans pause entre les exercices –  
1mn de récupération entre chaque circuit.

<b>50x</b>	Jumping Jacks
<b>40x</b>	Montées de genoux
<b>30x</b>	Fentes sautées (10x gauche, 10x droite)
<b>20x</b>	Squat Latéral (10x gauche, 10x droite)
<b>10x</b>	Squat sauté
<b>30 sec</b>	Planche

## CIRCUIT ABDO SPÉCIAL GRAND DROIT – 15 MIN

À répéter 3x en circuit – Sans pause entre les exercices –  
1mn de récupération entre chaque circuit.



### EXERCICE 1 –

#### Rowing crunch

Séries: 3

Répétitions: 20, 20, 20

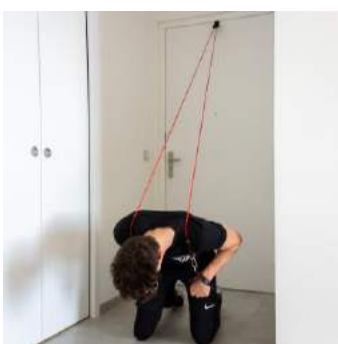
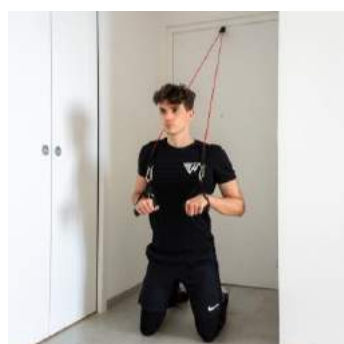


### EXERCICE 2 –

#### Mountain Climber

Séries: 3

Répétitions: 30, 30, 30



### EXERCICE 3 –

#### Crunch Poulie Haute

Séries: 3

Répétitions: 12,12,12



# SÉANCE 4: JAMBES



## EXERCICE 1 –

### Squat

Séries: 4  
 Répétitions: 20, 15, 12, 10  
*Augmenter la charge à chaque série*



## EXERCICE 2 –

### Fentes bulgares

Séries: 4  
 Répétitions: 15, 15, 15, 15



## EXERCICE 3 –

### Fentes rebonds

Séries: 4  
 Répétitions: 15, 15, 15, 15  
*Tempo: rapide, charge légère, faire un rebond avant de remonter*



## EXERCICE 4 –

### Sumo squat

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
*Descente: lent (2 sec)  
 Montée: rapide (1sec)*

# SÉANCE 4: JAMBES



## EXERCICE 5 – Donkey Kick

Séries: 4

Répétitions: 15, 15, 15, 15



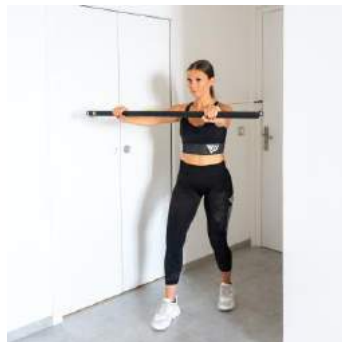
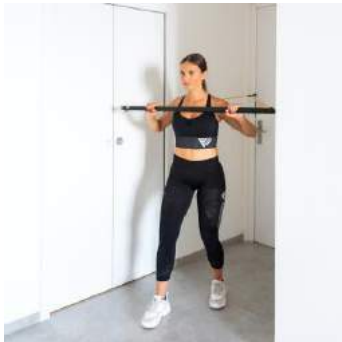
# SÉANCE 5: DOS/ PECS



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE A

### Pompes

Séries: 3  
 Répétitions: 10, 10, 10  
*Augmenter la vitesse*



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE B

### Développé debout

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
*Augmenter la charge avec les séries*



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE A

### Overhead press

Séries: 4  
 Répétitions: 20, 20, 15, 15  
*Tempo: rapide*



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE B

### Rowing

Séries: 4  
 Répétitions: 15, 15, 12, 12

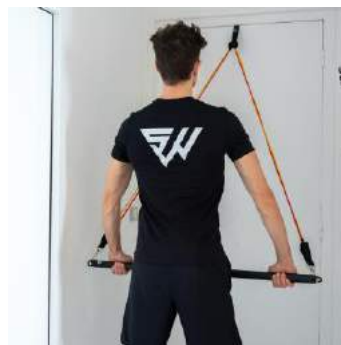


### EXERCICE 3 – BISET - PARTIE A

#### Tirage poulie haute

Séries: 3

Répétitions: 15, 15, 12



### EXERCICE 3 – BISET – PARTIE B

#### Pull over poulie haute

Séries: 3

Répétitions: 15, 15, 12

Tempo: lent

# SÉANCE 1: JAMBES



## EXERCICE 1 – Fentes bulgares

Séries: 4  
Répétitions: 20, 15, 12, 12  
*Augmenter la charge à chaque série*



## EXERCICE 2 – Front squat

Séries: 4  
Répétitions: 15, 15, 12, 12  
*Augmenter la charge pour les deux dernières séries*



## EXERCICE 3 – BISET – PARTIE A Soulevé de terre

Séries: 3  
Répétitions: 12, 12, 12  
*Tempo: lent, charge élevée*



## EXERCICE 3 – BISET – PARTIE B Hip Thrust

Séries: 3  
Répétitions: 12, 12, 12  
*Tempo: lent, charge élevée*





**EXERCICE 4 – BISET – PARTIE A**

**Adduction**

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12  
Tempo: rapide



**EXERCICE 4 – BISET – PARTIE B**

**Abduction**

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12,  
Tempo: rapide

# SÉANCE 2: BRAS/ ÉPAULES



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE A

### Biceps curl

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
 Tempo: lent  
 2 sec à la montée  
 2 sec à la descente



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE B

### Biceps curl (rebond)

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
 Tempo: rapide, finir le mouvement les mains parallèles au sol et faire un rebond.  
 Garder la même charge



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE A

### Triceps extension verticale

Séries: 3  
 Répétitions: 20, 15, 20  
 À la deuxième série, ralentir le tempo (2 sec montée/ 2 sec descente)



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE B

### Triceps KickBack

Séries: 3  
 Répétitions: 20, 15, 20  
 À la deuxième série, bloquer 2 sec à la contraction (le bras tendu)



### EXERCICE 3 – BISET – PARTIE A

#### Élévation latérale

Séries: 3  
 Répétitions: 20, 20, 20  
*Réduire la charge à chaque série*



### EXERCICE 3 – BISET – PARTIE B

#### Élévation frontale

Séries: 3  
 Répétitions: 20, 20, 20  
*Réduire la charge à chaque série*



# SÉANCE 3: CARDIO/ ABS

## CARDIO – FOOTING FRACTIONNÉ – 30 MN

### PHASE 1: Échauffement

15 mn Courir à son allure normal, à l’allure qui permettrait d’avoir une conversation

### PHASE 2: Fractionné

5 mn Allure rapide, vitesse maximale tenue sur 5 km

1 mn Récupération, trotter ou marcher

2 mn Allure très rapide, vitesse maximale tenue sur 2 km

1 mn Récupération, trotter ou marcher

1 mn Allure maximale

30 sec Récupération, trotter ou marcher

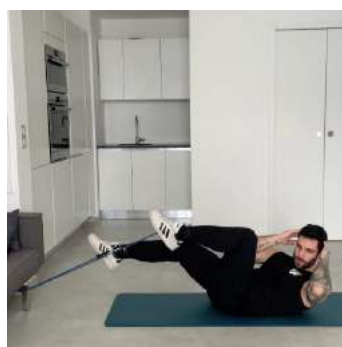
30 sec Allure maximale

### PHASE 3: Récupération

5 mn Courir à son allure normal, comme à l’échauffement.

## CIRCUIT ABDO SPÉCIAL OBLIQUES – 20 MIN

À répéter 4x en circuit – Sans pause entre les exercices –  
1mn de récupération entre chaque circuit.



### EXERCICE 1 –

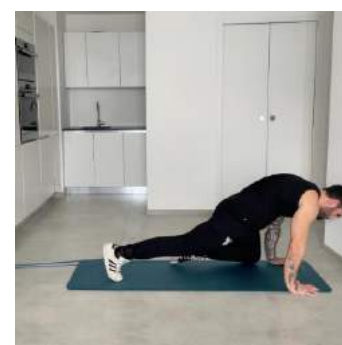
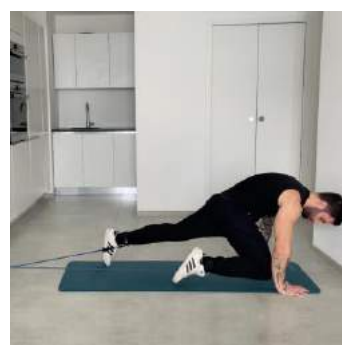
#### Crunch Bicyclette

Séries: 4

Répétitions: 20, 20, 20, 20

1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> séries: sans charge

3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> séries: charge faible



### EXERCICE 2 –

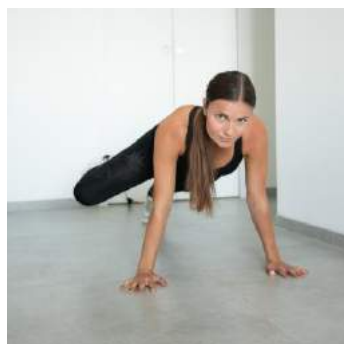
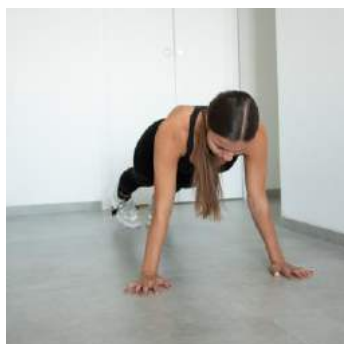
#### Mountain Climber

Séries: 4

Répétitions: 30, 30, 30, 30

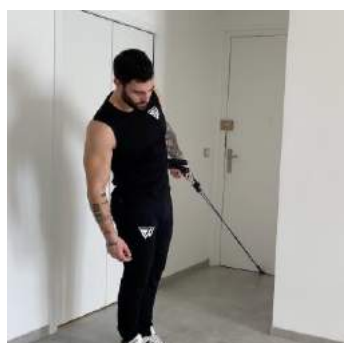
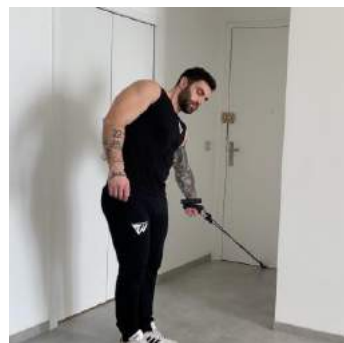
1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> séries: sans charge,

3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> séries: charge faible



### EXERCICE 3 – Spiderman

Séries: 4  
Répétitions: 20, 20, 20, 20  
Tempo: lent



### EXERCICE 4 – Flexion latérale oblique

Séries: 4 (1 série = 2 côtés)  
Répétitions: 20, 20, 20, 20  
*1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> séries: tempo rapide,  
3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> séries: tempo lent*

## CIRCUIT GAINAGE - 3 MIN

À répéter 2x en circuit

- 30 sec** Gainage statique gauche
- 30 sec** Gainage dynamique gauche (montée de hanches)
- 30 sec** Gainage statique de face
- 30 sec** Gainage statique droite
- 30 sec** Gainage dynamique droite (montée de hanches)

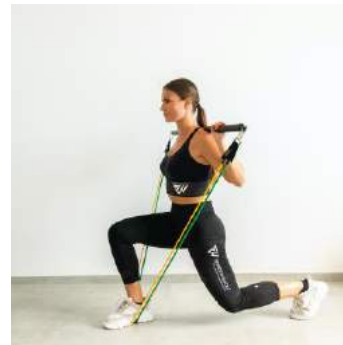
# SÉANCE 4: JAMBES



## EXERCICE 1 –

### Donkey Kick

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE A

### Fentes

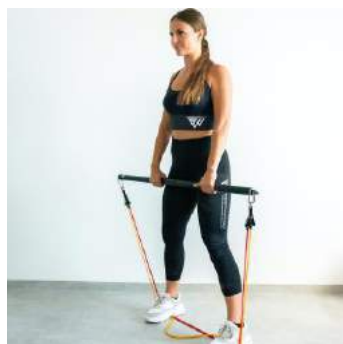
Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE B

### Squat

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15  
*Lent sur la descente (4 sec)*  
*Rapide à la montée (2 sec)*



## EXERCICE 3 - BISET – PARTIE A

### Soulevé de terre

Séries: 3  
Répétitions: 12, 12, 12  
*Tempo: lent, charge élevée*





**EXERCICE 3 – BISET – PARTIE B**

**Squat Swing**

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
 Tempo: rapide, charge légère



**EXERCICE 4 –**

**Sumo squat**

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
 Descente: lent (2 sec)  
 Montée: rapide (1sec)

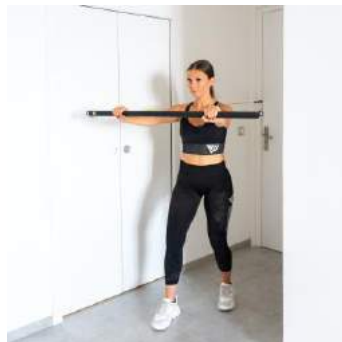
# SÉANCE 5: DOS/ PECS



## EXERCICE 1 –

### Pompes

Séries: 3  
 Répétitions: 10, 10, 10  
*Augmenter la vitesse*



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE A

### Développé debout

Séries: 3  
 Répétitions: 10, 10, 10  
*Augmenter la charge avec les séries*



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE B

### Développé debout, joint

Séries: 3  
 Répétitions: 10, 10, 10  
*Augmenter la charge avec les séries*



## EXERCICE 3 –

### Soulevé de terre

Séries: 3  
 Répétitions: 20, 20, 20



### EXERCICE 4 – BISET - PARTIE A

#### Tirage horizontal poulie moyenne

Séries: 3

Répétitions: 15, 15, 12



### EXERCICE 4 – BISET – PARTIE B

#### Tirage poulie haute

Séries: 3

Répétitions: 15, 15, 12

Tempo: lent



# SÉANCE 1: JAMBES



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE A

### Squat

Séries: 4  
Répétitions: 10, 10, 10, 10



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE B

### Front squat

Séries: 4  
Répétitions: 10, 10, 10, 10



## EXERCICE 2 –

### Hip Thrust

Séries: 3  
Répétitions: 20, 20, 20  
*Tempo: lent, charge élevée*



## EXERCICE 3 –

### Fentes bulgares

Séries: 3  
Répétitions: 25, 20, 15  
*Tempo: rapide, charge légère*



**EXERCICE 4 – BISET – PARTIE A**  
**Donkey Kick**

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12



**EXERCICE 4 – BISET – PARTIE B**  
**Abduction**

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12,

# SÉANCE 2: BRAS/ ÉPAULES



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE A

### Overhead press

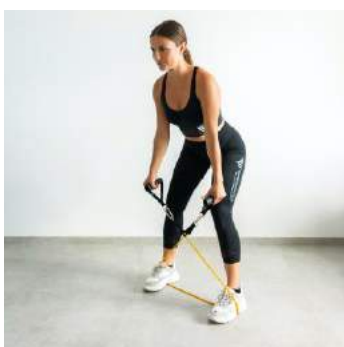
Séries: 3  
 Répétitions: 20, 18, 15  
*Augmenter la charge avec les séries*



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE B

### Tirage menton

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15



## EXERCICE 2 –

### Oiseau

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15



## EXERCICE 3 –

### Biceps Curl 21'S

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
*Une série est composée de 3 mouvements:*

- De bas au milieu
- De milieu en haut
- Mouvement complet (bas en haut)





**EXERCICE 4 –BISET – PARTIE A**

**Triceps extension verticale**

Séries: 3  
Répétitions: 20, 20, 20  
Tempo: rapide



**EXERCICE 4 – BISET – PARTIE B**

**Triceps KickBack (isolation)**

Séries: 3  
Répétitions: 10, 10, 10  
Tempo: lent, se concentrer sur son mouvement

# SÉANCE 3: CARDIO/ ABS

## CARDIO – COURSE À PIED – 30 MN

Courir à une allure rapide pendant 30 min.

## CIRCUIT ABDO SPÉCIAL BAS DU VENTRE – 20 MIN

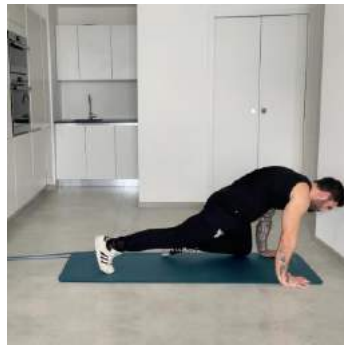
À répéter 4x en circuit – Sans pause entre les exercices –  
1mn de récupération entre chaque circuit.



### EXERCICE 1 – Crunch Rameur

Répétitions: 35

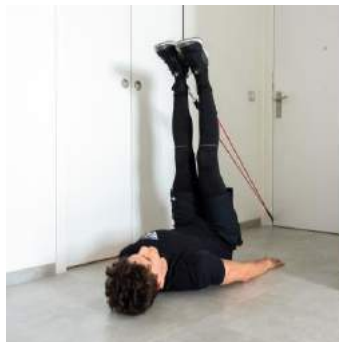
*Faire les 20 premières répétitions sans charge,  
puis mettre une résistance faible*



### EXERCICE 2 – Mountain Climber

Répétitions: 60

*Tempo rapide, résistance faible, faire  
monter le cardio*



### EXERCICE 3 – Leg Raise

Répétitions: 20

*Tempo lent, contrôler son mouvement  
3 sec à la descente  
Bloquer 2 sec  
1 sec à la montée*

### EXERCICE 4 – Gainage Planche Face

45 secondes

# SÉANCE 4: JAMBES



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE A Donkey kick (activation)

Séries: 4  
Répétitions: 15, 15, 12, 12



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE B Abduction (activation)

Séries: 4  
Répétitions: 15, 15, 12, 12



## EXERCICE 2 – Fentes bulgares

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12



## EXERCICE 3 – Squat

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 12  
*Lent sur la descente (4 sec)*  
*Rapide à la montée (2 sec)*





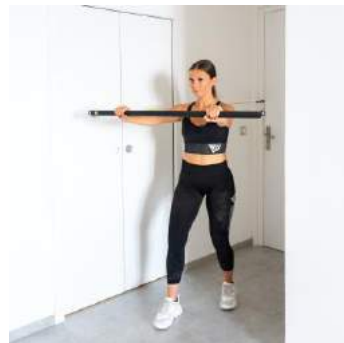
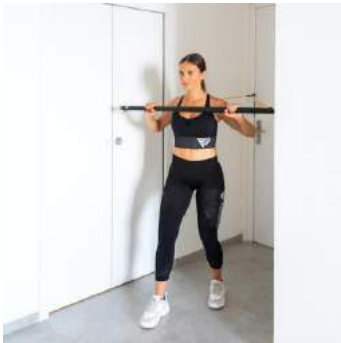
**EXERCICE 4 –**

**Fentes**

Séries: 4

Répétitions: 20, 20, 10, 10

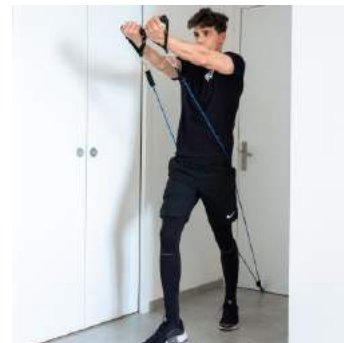
# SÉANCE 5: DOS/ PECS



## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE A

### Développé debout

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15



## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE B

### Développé incliné, poulie basse

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15



## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE C

### Pompes

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15  
*Tempo: rapide*



## EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE A

### Soulevé de terre

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15



**EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE B**

**Rowing**

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
 Tempo: rapide



**EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE C**

**Overhead press**

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
 Tempo: rapide



# SÉANCE 1: JAMBES



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE A

### Leg extension

Séries: 4  
 Répétitions: 15, 15, 12, 12  
*Augmenter la charge avec les séries*



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE B

### Leg curl

Séries: 4  
 Répétitions: 15, 15, 12, 12  
*Augmenter la charge avec les séries*



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE A

### Squat (rebond)

Séries: 4,  
 Répétitions: 10, 10, 10, 10  
*Tempo: rapide, faire un rebond avant de remonter*



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE B

### Squat sumo

Séries: 4  
 Répétitions: 10, 10, 10, 10  
*Tempo: lent*



**EXERCICE 3 –  
Soulevé de terre**

Séries: 4  
Répétitions: 20, 15, 15  
Tempo: lent



**EXERCICE 4 –  
Hip Thrust**

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15  
Tempo: rapide

# SÉANCE 2: BRAS/ ÉPAULES

## FOCUS ÉPAULES



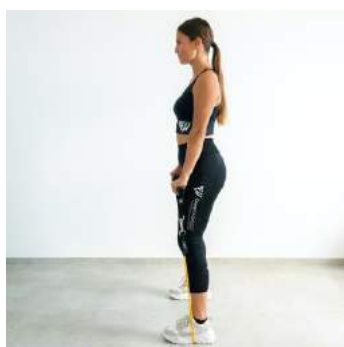
### EXERCICE 1 – Overhead press

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15  
Tempo: rapide, échauffement



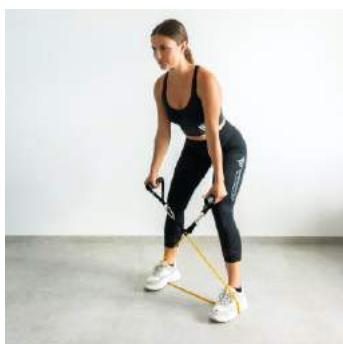
### EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE A Élévation latérale

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15  
Tempo: rapide, charge légère



### EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE B Élévation frontale

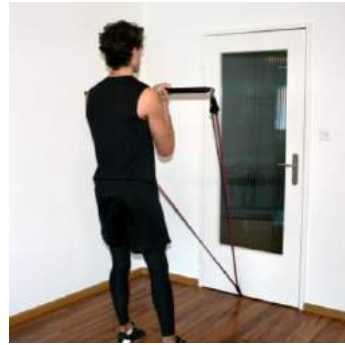
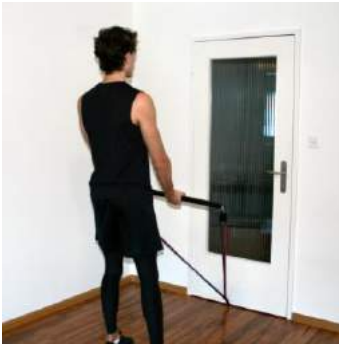
Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15  
Tempo: rapide, charge légère



### EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE C Oiseau

Séries: 3  
Répétitions: 10, 10, 10  
Tempo: lent, bloquer 2 secondes sur la contraction avant de relâcher. Augmenter la charge





### EXERCICE 3 – Biceps curl poulie basse

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15  
Tempo: lent, charge élevée



### EXERCICE 4 – Triceps extension, au front

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15  
Tempo: lent, charge élevée



### EXERCICE 5 – Pompes

Séries: 2  
Répétitions: 10, 10

# SÉANCE 3: CARDIO/ ABDOS

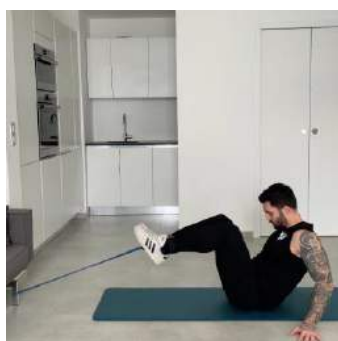
## CIRCUIT CARDIO – 25 MIN

À répéter 4x en circuit – Sans pause entre les exercices –  
1mn de récupération entre chaque circuit.

<b>50x</b>	Jumping Jacks
<b>40x</b>	Montées de genoux
<b>30x</b>	Fentes sautées (10x gauche, 10x droite)
<b>20x</b>	Squat Latéral (10x gauche, 10x droite)
<b>10x</b>	Squat sauté
<b>30 sec</b>	Planche

## CIRCUIT ABDO SPÉCIAL GRAND DROIT – 15 MIN

À répéter 3x en circuit – Sans pause entre les exercices –  
1mn de récupération entre chaque circuit.



### EXERCICE 1 –

#### Rowing crunch

Séries: 3

Répétitions: 20, 20, 20

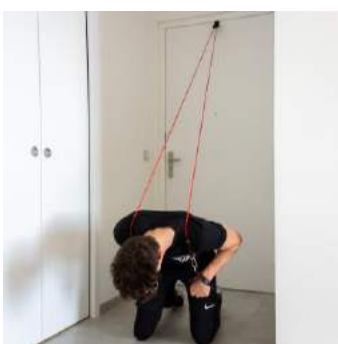
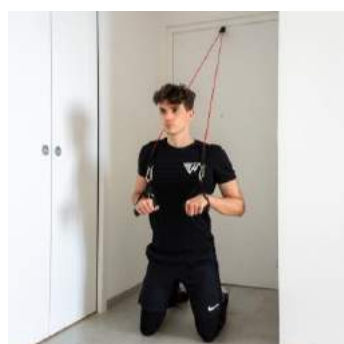


### EXERCICE 2 –

#### Mountain Climber

Séries: 3

Répétitions: 30, 30, 30



### EXERCICE 3 –

#### Crunch Poulie Haute

Séries: 3

Répétitions: 12,12,12

# SÉANCE 4: JAMBES



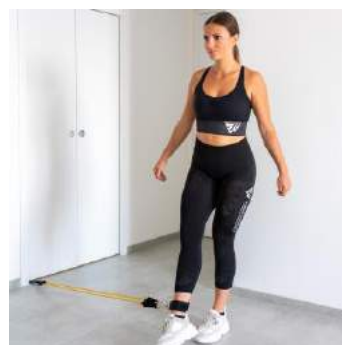
## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE A Donkey kick (activation)

Séries: 3  
Répétitions: 25, 25, 25



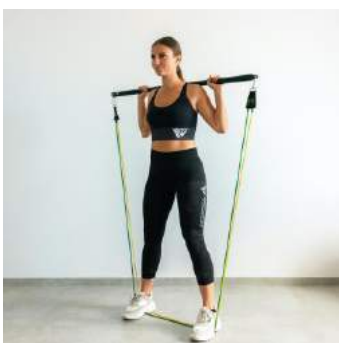
## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE B Abduction (activation)

Séries: 3  
Répétitions: 25, 25, 25



## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE C Adduction (activation)

Séries: 3  
Répétitions: 25, 25, 25



## EXERCICE 2 – Squat

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15  
*Augmenter la charge avec les séries*





**EXERCICE 3 –**

**Fentes**

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15



**EXERCICE 4 –**

**Soulevé de terre**

Séries: 4  
 Répétitions: 20, 15, 15  
 Tempo: lent

# SÉANCE 5: DOS/ PECS



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE A

### Overhead press

Séries: 4  
 Répétitions: 25, 25, 20, 20  
 Tempo: rapide



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE B

### Tirage poulie haute

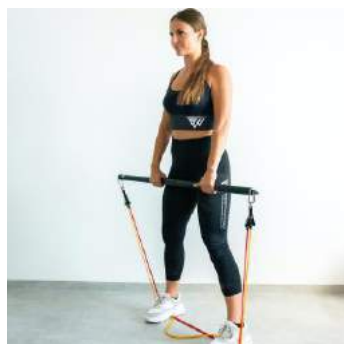
Séries: 4  
 Répétitions: 15, 15, 12, 12  
 Tempo: lent, charge élevée



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE A

### Rowing

Séries: 4  
 Répétitions: 25, 25, 20, 20  
 Tempo: rapide



## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE B

### Soulevé de terre

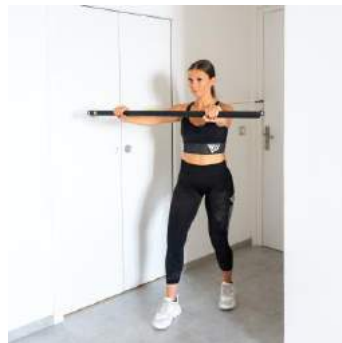
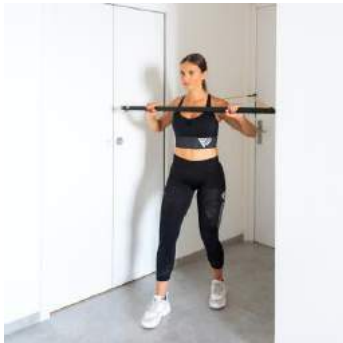
Séries: 4  
 Répétitions: 15, 15, 12, 12  
 Tempo: lent, charge élevée



### EXERCICE 3 – BISET – PARTIE A

#### Pompes

Séries: 4  
 Répétitions: 12, 12, 10, 10  
 Tempo: rapide



### EXERCICE 3 – BISET – PARTIE B

#### Développé debout

Séries: 4  
 Répétitions: 15, 15, 12, 12  
 Tempo: lent, charge élevée



### EXERCICE 4 –

#### Développé incliné, poulie basse (isolation)

Séries: 3  
 Répétitions: 20, 20, 20  
 Tempo: lent, charge faible



# SÉANCE 1: JAMBES



## EXERCICE 1 –

### Front squat

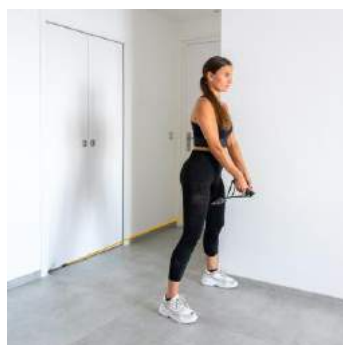
Séries: 4  
 Répétitions: 20, 15, 12, 8  
*Augmenter la charge avec les séries*



## EXERCICE 2

### Fentes bulgares

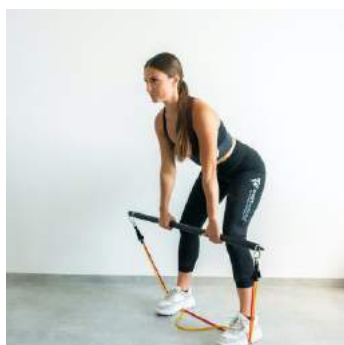
Séries: 4  
 Répétitions: 20, 15, 12, 8



## EXERCICE 3 – BISET – PARTIE A

### Squat swing

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 12  
*Tempo: lent, bloquer 2sec en fin de mouvement en contractant les fessiers*



## EXERCICE 3 – BISET – PARTIE B

### Soulevé de terre

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 12  
*Tempo: lent, bloquer 2sec en fin de mouvement en contractant les fessiers*

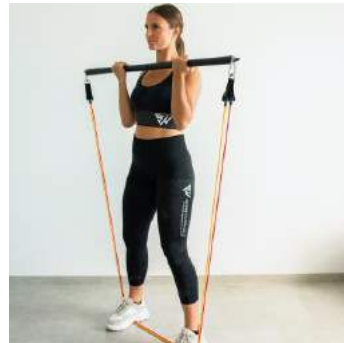


**EXERCICE 4 –**  
**Hip Thrust**

Séries: 4  
Répétitions: 20, 20, 20, 20  
*Diminuer la charge avec les séries*

# SÉANCE 2: BRAS/ ÉPAULES

## FOCUS BRAS



### EXERCICE 1 –

#### Biceps curl 21'S

Séries: 3

Répétitions: 20, 15, 12

Une série est composée de 3 mouvements:

- De bas au milieu
- De milieu en haut
- Mouvement complet (bas en haut)



### EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE A

#### Triceps extension, au front

Séries: 3

Répétitions: 15, 15, 15

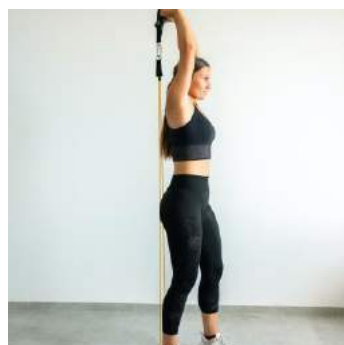
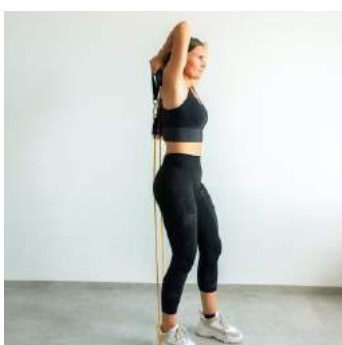


### EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE B

#### Triceps extension, poulie haute

Séries: 3

Répétitions: 15, 15, 15



### EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE C

#### Triceps extension verticale

Séries: 3

Répétitions: 15, 15, 15





### EXERCICE 3 –

### Pompes

Séries: 3

Répétitions: 10, 10, 10

# SÉANCE 3: CARDIO/ ABS

## CARDIO – FOOTING FRACTIONNÉ – 30 MN

### PHASE 1: Échauffement

15 mn Courir à son allure normal, à l'allure qui permettrait d'avoir une conversation

### PHASE 2: Fractionné

5 mn Allure rapide, vitesse maximale tenue sur 5 km

1 mn Récupération, trotter ou marcher

2 mn Allure très rapide, vitesse maximale tenue sur 2 km

1 mn Récupération, trotter ou marcher

1 mn Allure maximale

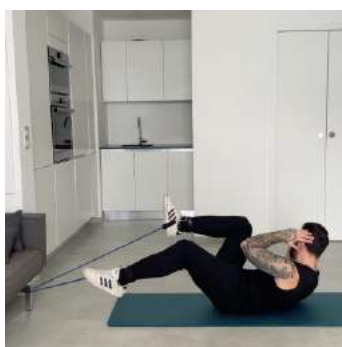
30 sec Récupération, trotter ou marcher

30 sec Allure maximale

### PHASE 3: Récupération

5 mn Courir à son allure normal, comme à l'échauffement.

## ABDO SPÉCIAL OBLIQUES – 20 MIN

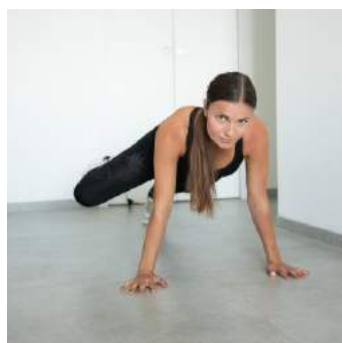
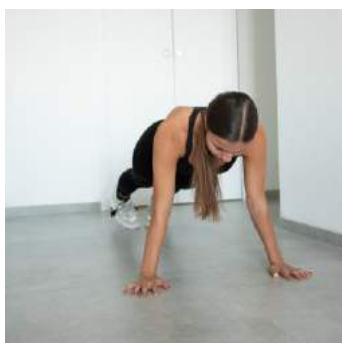


### EXERCICE 1 - BISET – PARTIE A Crunch Bicyclette

Séries: 4

Répétitions: 40, 40, 40, 40

Charge légère, tempo rapide



### EXERCICE 1 - BISET – PARTIE B Spiderman

Séries: 4

Répétitions: 20, 20, 20, 20

Charge moyenne, tempo lent



## EXERCICE 2 – BISET - PARTIE A

### Side crunch

Séries: 4

Répétitions: 20, 20, 20, 20

*Ramener son buste vers un côté.*

*À réaliser de façon alternée (1 répétition = 1x à droite, 1x à gauche)*



## EXERCICE 2 - BISET – PARTIE B

### Flexion latérale oblique

Séries: 4 (1 série = 2 côtés)

Répétitions: 20,20, 20 20

## CIRCUIT GAINAGE - 3 MIN

À répéter 2x en circuit

- 30 sec** Gainage statique gauche
- 30 sec** Gainage dynamique gauche (montée de hanches)
- 30 sec** Gainage statique de face
- 30 sec** Gainage statique droite
- 30 sec** Gainage dynamique droite (montée de hanches)



# SÉANCE 4: JAMBES



## EXERCICE 1 –

### Squat

Séries: 4

Répétitions: 15, 12, 10, 8

*1<sup>ère</sup> série: normal*

*2<sup>ème</sup> série: 2sec descente/1 sec montée*

*3<sup>ème</sup> série: 3sec descente/1 sec montée*

*4<sup>ème</sup> série: 5sec descente/1 sec montée*

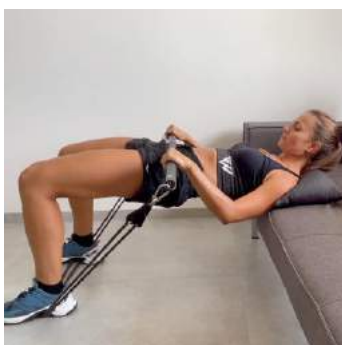


## EXERCICE 2 –

### Fentes bulgares

Séries: 3

Répétitions: 20, 20, 20

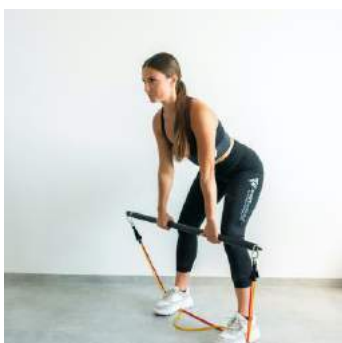


## EXERCICE 3 –

### Hip Thrust

Séries: 3

Répétitions: 20, 20, 20



## EXERCICE 4 –

### Soulevé de terre

Séries: 3

Répétitions: 15, 12, 10

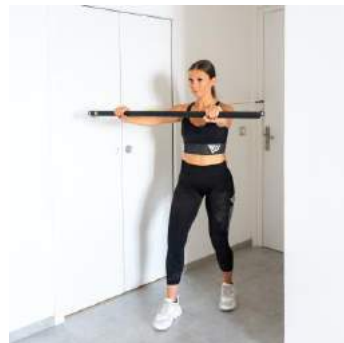
*Tempo: lent*



**EXERCICE 5 –  
Fentes (échelle)**

Séries: 9  
Répétitions: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2  
Tempo: rapide

# SÉANCE 5: DOS/ PECS



## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE A

### Développé debout

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
*Augmenter la charge avec les séries*



## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE B

### Pompes

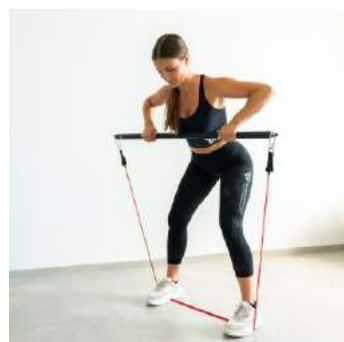
Séries: 3  
 Répétitions: 12, 12, 12  
*Tempo: rapide*



## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE C

### Développé debout, joint

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15



## EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE A

### Rowing

Séries: 5  
 Répétitions: 5, 5, 5, 5, 5  
*Tempo: rapide*



**EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE B**

**Tirage menton**

Séries: 5  
 Répétitions: 5, 5, 5, 5, 5  
 Tempo: rapide



**EXERCICE 2 – TRISET – PARTIE C**

**Overhead press**

Séries: 5  
 Répétitions: 5, 5, 5, 5, 5  
 Tempo: rapide



**EXERCICE 3 –**

**Pompes**

Séries: 2  
 Répétitions: 12, 12  
 Tempo: lent, 2 sec à la descente, 2 sec à la montée



# SÉANCE 1: JAMBES



## EXERCICE 1 –

### Squat

Séries: 2  
 Répétitions: 15, 15  
 Tempo: rapide, échauffement



## EXERCICE 2 –

### Squat sumo

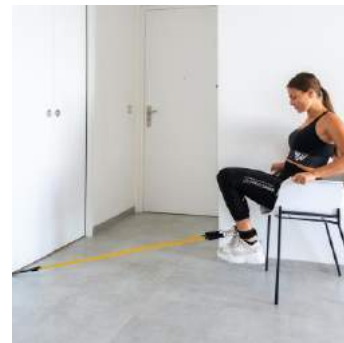
Séries: 2  
 Répétitions: 15, 15  
 Tempo: lent  
 4 sec descente  
 Rester 4 sec en bas  
 4 sec montée



## EXERCICE 3 – BISET – PARTIE A

### Leg extension

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
 Bloquer 2 sec en fin de mouvement en contractant les muscles



## EXERCICE 3 – BISET – PARTIE B

### Leg curl

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
 Bloquer 2 sec en fin de mouvement en contractant les muscles

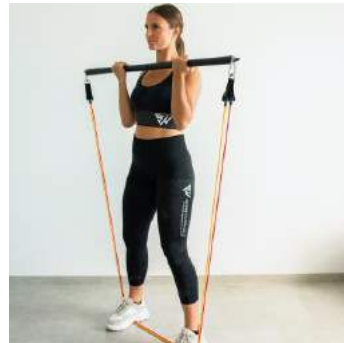

**EXERCICE 4 –**
**Fentes**

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15  
 3 sec à la descente,  
 1 sec à la montée


**EXERCICE 5 –**
**Soulevé de terre**

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 12  
 Tempo: lent, bloquer 2sec en fin de  
 mouvement en contractant les fessiers

# SÉANCE 2: BRAS/ ÉPAULES



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE A

### Biceps curl

Séries: 4  
 Répétitions: 15, 12, 10, 8  
 Tempo: lent



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE B

### Biceps curl (rebond)

Séries: 4  
 Répétitions: 15, 12, 10, 8  
 Tempo: rapide, s'arrêter les bras parallèle au sol (demi mouvement) et faire un rebond



## EXERCICE 2 – SUPERSET – PARTIE A

### Tirage menton

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15



## EXERCICE 2 – SUPERSET – PARTIE B

### Triceps extension verticale

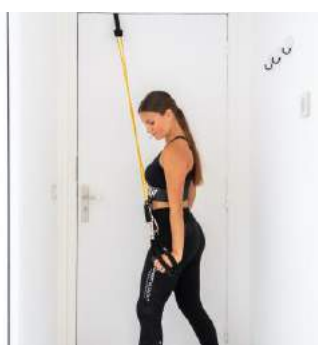
Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15



## EXERCICE 2 – SUPERSET – PARTIE C

### Pompes

Séries: 3  
 Répétitions: 10, 10, 10



## EXERCICE 3 –

### Triceps extension poulie haute, unilatérale

Séries: 3  
 Répétitions: 10, 10, 10



# SÉANCE 3: CARDIO/ ABS

## CARDIO – COURSE À PIED – 33 MN

Courir à une allure rapide pendant 25 min  
Faire un sprint sur les 5 dernières minutes, puis récupérer en trottinant 3 min.

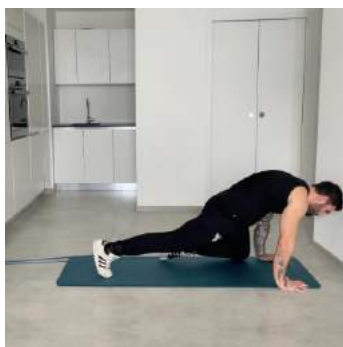
## CIRCUIT ABDO SPÉCIAL BAS DU VENTRE – 20 MIN

À répéter 4x en circuit – Sans pause entre les exercices –  
1mn de récupération entre chaque circuit.



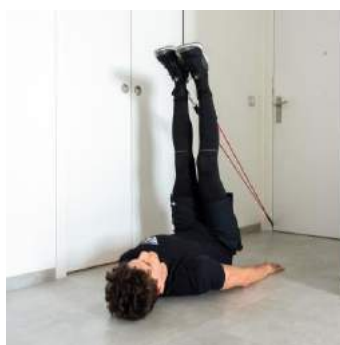
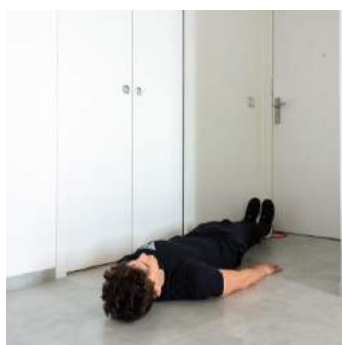
### EXERCICE 1 – Crunch Rameur

Répétitions: 35  
*Faire les 20 premières répétitions sans charge,  
puis mettre une résistance faible*



### EXERCICE 2 – Mountain Climber

Répétitions: 60  
*Tempo rapide, résistance faible, faire  
monter le cardio*



### EXERCICE 3 – Leg Raise

Répétitions: 20  
*Tempo lent, contrôler son mouvement  
3 sec à la descente  
Bloquer 2 sec  
1 sec à la montée*

### EXERCICE 4 – Gainage Planche Face

45 secondes

# SÉANCE 4: JAMBES



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE A Donkey Kick (Activation)

Séries: 3  
Répétitions: 25, 25, 25



## EXERCICE 1 – BISET – PARTIE B Abduction (Activation)

Séries: 3  
Répétitions: 25, 25, 25



## EXERCICE 2 – Squat

Séries: 3  
Répétitions: 20, 20, 20  
*Tempo: rapide, charge légère*



## EXERCICE 3 – Hip Thrust

Séries: 3  
Répétitions: 20, 20, 20



**EXERCICE 4 –  
Fentes (échelle)**

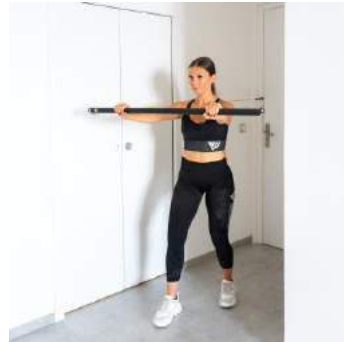
Séries: 9  
Répétitions: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2  
Tempo: rapide



**EXERCICE 5 –  
Donkey Kick (Isolation)**

Séries: 3  
Répétitions: 20, 15, 10

# SÉANCE 5: DOS/ PECS



## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE A

### Développé debout

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15



## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE B

### Développé debout, joint

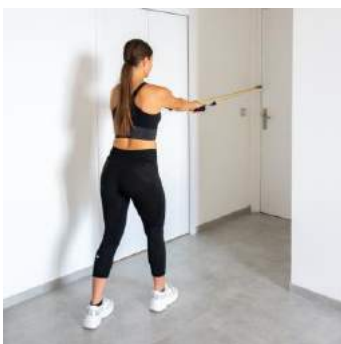
Séries: 3  
Répétitions: 12, 12, 12  
*Tempo: lent, bloquer 2 sec à la contraction (quand les bras sont tendus)*



## EXERCICE 1 – TRISET – PARTIE C

### Pompes

Séries: 3  
Répétitions: 8, 8, 8  
*Tempo: rapide*

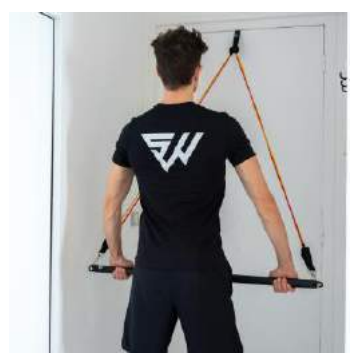


## EXERCICE 2 – BISET – PARTIE A

### Tirage horizontal poulie moyenne

Séries: 3  
Répétitions: 15, 15, 15,  
*Augmenter la charge avec les séries*





**EXERCICE 2 – BISET – PARTIE B**  
**Pull over poulie haute**

Séries: 3  
 Répétitions: 15, 15, 15



**EXERCICE 3 – BISET – PARTIE A**  
**Rowing (échelle)**

Séries: 9  
 Répétitions: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2



**EXERCICE 3 — BISET – PARTIE B**  
**Pompes (échelle)**

Séries: 9  
 Répétitions: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2



ANNEXE: GUIDE  
D'UTILISATION

# ABDOS

## CRUNCH BICYCLETTE

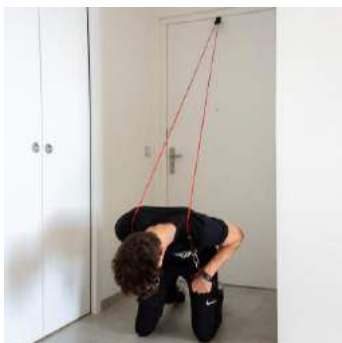
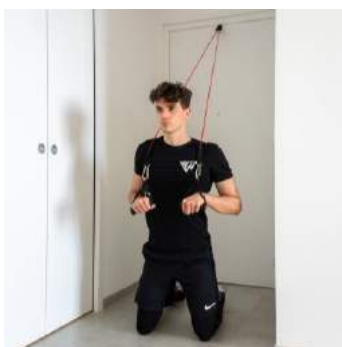
Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte et utiliser les sangles de cheville.

Position: allongé sur le dos.

Départ: les bras repliés, les mains derrière la nuque, le buste et les jambes sont légèrement relevés.

Mouvement: rapprocher le coude à son genoux opposé en réalisant un mouvement de torsion pour faire travailler son oblique (côté coude).

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## CRUNCH POULIE HAUTE

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en haut de la porte.

Position: sur les genoux, dos contre la porte

Départ: le buste droit, prendre les poignées dans ses mains et les tenir au niveau de la poitrine.

Mouvement: rapprocher le haut de son buste vers le sol en aspirant son ventre. Attention, il faut plier son buste en deux: il y a seulement le haut du corps qui descend, il ne faut pas juste basculer tout son corps vers l'avant.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



### CRUNCH RAMEUR



Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte et utiliser les sangles de cheville.

Position: allongé sur le dos.

Départ: les bras repliés, les mains derrière la nuque, le buste et les jambes sont légèrement relevés.

Mouvement: rapprocher son buste à ses genoux, repliés, en même temps.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)

### FLEXION LATÉRALE OBLIQUE

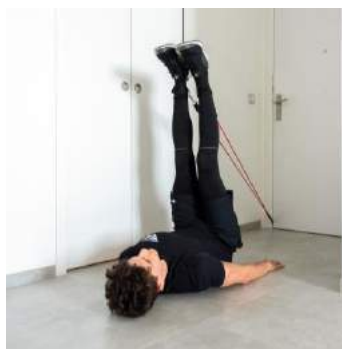
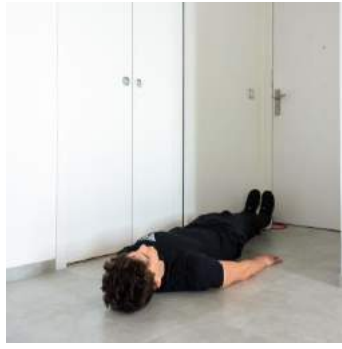
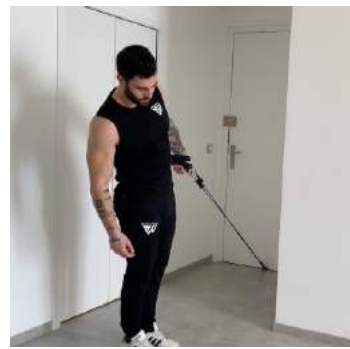
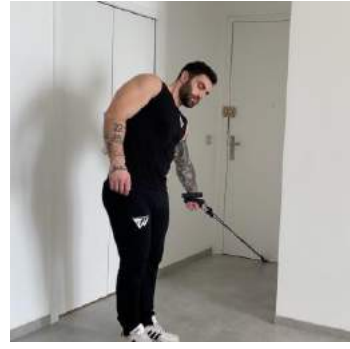
Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds, ou porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte.

Position: debout, pieds écartés de la largeur du bassin.

Départ: attraper une poignée la main du côté qui travaille. L'élastique est plus tendu du côté qui travaille

Mouvement: réaliser une inclinaison du buste du côté opposé à la main qui tient l'élastique.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



### LEG RAISE

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte et utiliser les sangles de cheville.

Position: allongé sur le dos.

Départ: le dos est bien plaqué contre le sol, attention à ne pas creuser son dos. Les jambes sont tendus et légèrement relevés.

Mouvement: ramener ses jambes vers le haut afin d'être perpendiculaire avec son corps. Les jambes restent tendues.



## MOUNTAIN CLIMBER



Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte et utiliser les sangles de cheville.

Position: en position de planche sur les mains, face au sol.

Départ: en position de planche, les mains sous les épaules, face au sol.

Mouvement: ramener son genoux vers le bras opposé.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)

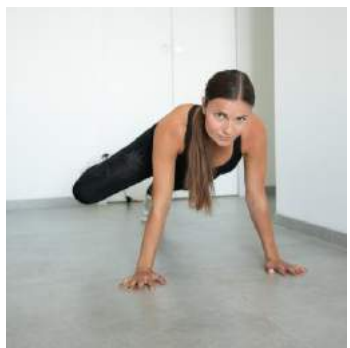
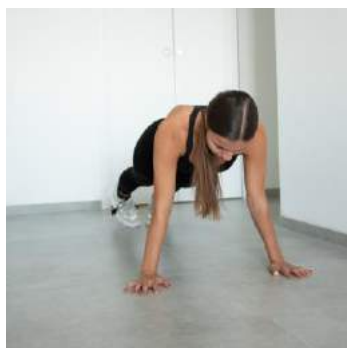
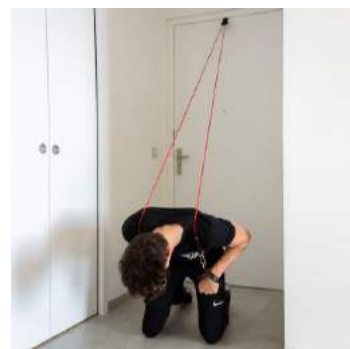
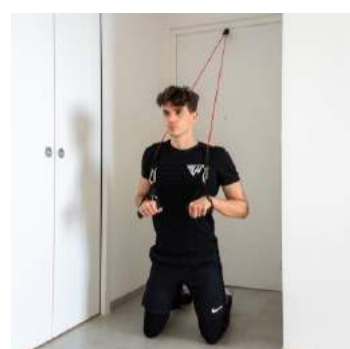
## SIDE CRUNCH

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en haut de la porte.

Position: sur les genoux, dos contre la porte

Départ: le buste droit, prendre les poignées dans ses mains et les tenir au niveau de la poitrine.

Mouvement: rapprocher le haut de son buste vers le sol, du côté opposé à celui qui travaille, en aspirant son ventre. Attention, il faut plier son buste en deux: il y a seulement le haut du corps qui descend, il ne faut pas juste basculer tout son corps vers l'avant.



## SPIDERMAN

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte et utiliser les sangles de cheville.

Position: en position de planche sur les mains ou sur les coudes, face au sol.

Départ: en position de planche, les mains ou les coudes sous les épaules.

Mouvement: plier une jambe sur le côté et amener le genou vers son triceps (sans toucher le sol avec votre genou) puis ramener la jambe en position initiale. Alternier le mouvement de l'autre côté.

# BICEPS

## BICEPS CURL

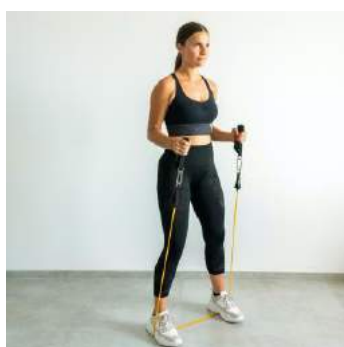
Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout.

Départ: bras tendus le long du corps avec un écartement des bras de la largeur des épaules.

Mouvement: de bas en haut, remonter ses mains (paumes vers le haut) jusqu'aux épaules, relâcher doucement.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## BICEPS CURL (PRISE MARTEAU)

Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout.

Départ: bras tendus le long du corps avec un écartement des bras de la largeur des épaules.

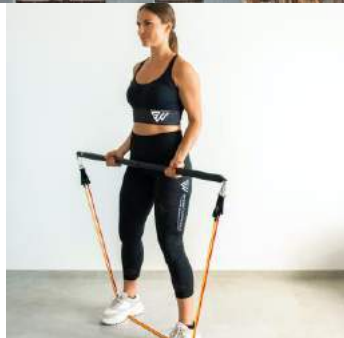
Mouvement: de bas en haut, remonter ses mains (en prise marteau, paumes vers l'intérieur) jusqu'aux épaules, relâcher doucement.



[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)

## BICEPS CURL 21'S

Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds.  
Position: debout.



Départ: il s'agit de 3 séries de 7 répétitions, par conséquent 3 départs, le premier départ veuillez commencer le curl avec les bras le long du corps; deuxième départ avec les avant bras parallèles au sol, troisième série avec les avant bras le long du corps afin de réaliser le mouvement complet.

Mouvement: 1ère série de 7, avant bras le long du corps, de bas en haut, remonter ses mains (paumes vers le haut) jusqu'à mi-hauteur (avant bras parallèles au sol), relâcher doucement (afin de revenir à la position initiale).

2ème série, commencer le mouvement à mi-hauteur (avant bras parallèles au sol) et amener ses mains (paumes vers le haut) jusqu'aux épaules.

3ème série, exécuter le mouvement entièrement.

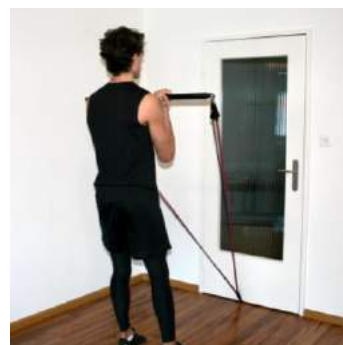
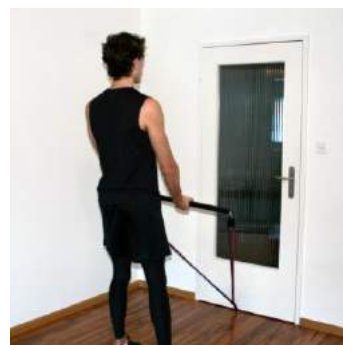
## BICEPS CURL POULIE BASSE

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte.

Position: debout.

Départ: un pied en avant, bras tendus le long du corps (légèrement en arrière des épaules) avec un écartement des bras de la largeur des épaules.

Mouvement: de bas en haut, remonter ses mains (paumes vers le haut) jusqu'aux épaules, relâcher doucement.



# DOS

## OVERHEAD PRESS

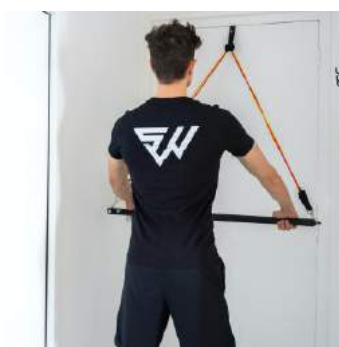
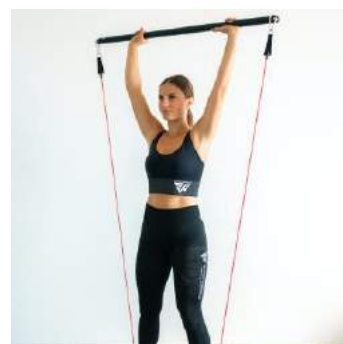
Support: pieds, coincer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout.

Départ: bras fléchis, main au dessus des épaules.

Mouvement: étendre les bras vers le haut, en restant sur la même ligne.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



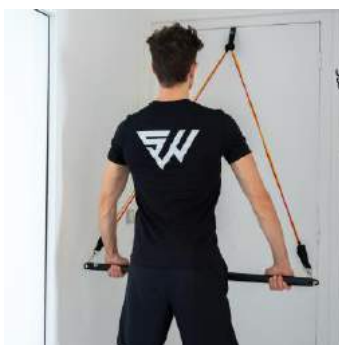
## PULL OVER POULIE HAUTE

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en haut de la porte.

Position: debout à distance de la porte afin d'avoir les élastiques tendus.

Départ: bras tendus presque parallèles au sol avec un écartement des bras de la largeur des épaules.

Mouvement: garder les bras tendus et descendez les le long du corps (paumes de main vers le sol).



[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)





## ROWING

Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout, le buste penché vers l'avant, les jambes légèrement fléchies.

Départ: bras tendus vers le sol avec un écartement des bras de la largeur des épaules.

Mouvement: amener ses coudes en arrière jusqu'à avoir ses poignets (paumes de main vers le plafond) au niveau du buste

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## SOULEVÉ DE TERRE

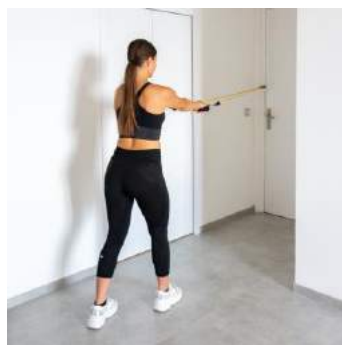
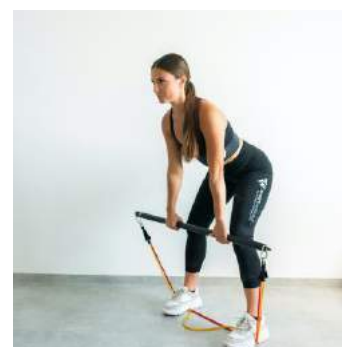
Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds (très proche de la prise – les élastiques ne sont pas tendus entre les pieds).

Position: debout (jambes légèrement fléchies), pieds largeur des épaules.

Départ: le dos incliné en avant, bras tendus, jambes légèrement fléchies.

Mouvement: remonter le buste vers le haut et déplier les jambes. Les bras restent tendus.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## TIRAGE HORIZONTAL POULIE MOYENNE

Support: porte, mettre l'ancrage de porte au milieu de la porte.

Position: debout à distance de la porte afin d'avoir les élastiques tendus.

Départ: bras tendus parallèles au sol avec un écartement des bras de la largeur des épaules.

Mouvement: amener ses coudes en arrière jusqu'à avoir ses poignets (paumes de main vers le sol) au niveau du buste.





## TIRAGE MENTON

Support: pieds, coincer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout.

Départ: bras tendus et relâchés vers le sol.

Mouvement: ramener les bras à hauteur des épaules, fléchis, et rapprocher ses omoplates. Les mains restent vers le sol.



## TIRAGE POULIE HAUTE

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en haut de la porte.

Position: debout à distance de la porte afin d'avoir les élastiques tendus.

Départ: bras tendus, en diagonal vers le haut, avec un écartement des bras de la largeur des épaules.

Mouvement: amener ses coudes en arrière jusqu'à avoir ses poignets (paumes de main vers le sol) au niveau du buste.



# ÉPAULES

## OVERHEAD PRESS

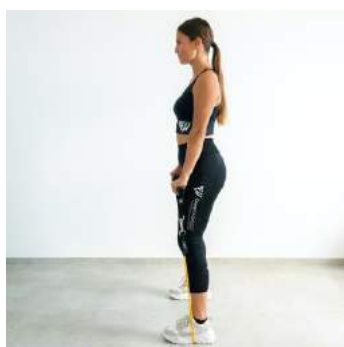
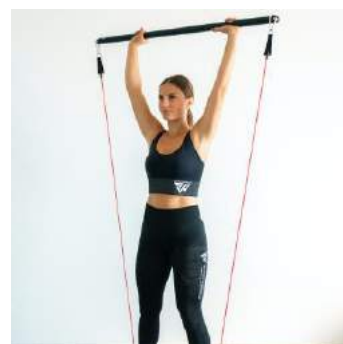
Support: pieds, coincer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout.

Départ: bras fléchis, main au dessus des épaules.

Mouvement: étendre les bras vers le haut, en restant sur la même ligne.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## ÉLÉVATION FRONTALE

Support: pieds, coincer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout.

Départ: bras tendus et relâchés vers le sol.

Mouvement: élever les bras devant soi jusqu'aux épaules, en les laissant tendus.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## ÉLÉVATION LATÉRALE

Support: pieds, coincer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout.

Départ: bras tendus et relâchés vers le sol.

Mouvement: élever les bras de chaque côté du corps jusqu'aux épaules, en les laissant tendus.



[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)

## OISEAU

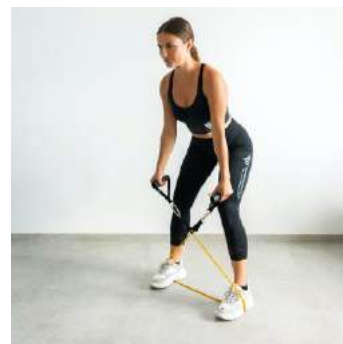
Support: pieds, coincer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout.

Départ: dos incliné en avant, bras tendus vers le sol, élastiques croisés.

Mouvement: écarter les bras en les laissant tendus jusqu'à ce qu'ils soient sur une même ligne.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## TIRAGE MENTON

Support: pieds, coincer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout.

Départ: bras tendus et relâchés vers le sol.

Mouvement: ramener les bras à hauteur des épaules, fléchis. Les mains restent vers le sol.



[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



# JAMBES

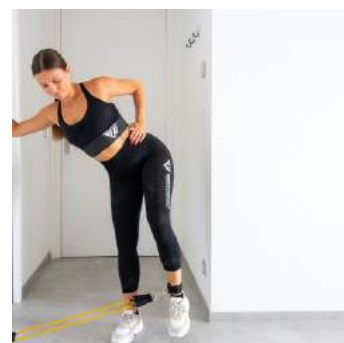
## ABDUCTION

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte & utiliser les élastiques avec les sangles de cheville.

Position: debout, perpendiculairement à la porte. Le pied de support est le plus proche de la porte.

Départ: debout, pieds largeur des épaules.

Mouvement: abduction: écarter la jambe la plus éloignée de la porte du corps et l'élever le plus haut possible



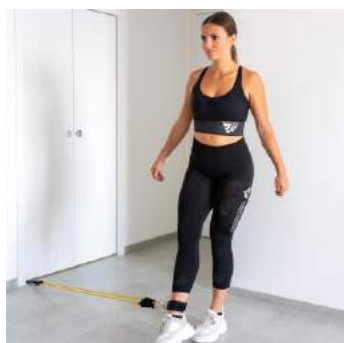
## ADDITION

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte & utiliser les élastiques avec les sangles de cheville.

Position: debout, perpendiculairement à la porte. Le pied de support est le plus éloigné de la porte.

Départ: un pied à terre, l'autre jambe est élevée en pointant vers la porte.

Mouvement: adduction: ramener la jambe la plus proche de la porte vers son corps.





### FENTES

Support: pied, passer les élastiques sous son pied avant.

Position: debout.

Départ: passer la barre sur ses épaules. Il est possible de s'accroupir afin de pouvoir la mettre sur ses épaules plus facilement.

Mouvement: descendre et remonter en réalisant un mouvement de fente classique.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



### FENTES BULGARES

Support: pied, passer les élastiques sous son pied avant.

Position: debout, le pied arrière sur une chaise.

Départ: passer la barre sur ses épaules. Il est possible de s'accroupir afin de pouvoir la mettre sur ses épaules plus facilement.

Mouvement: descendre et remonter en réalisant un mouvement de fente classique. Garder le pied arrière sur la chaise.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



### FRONT SQUAT

Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout, pieds largeur des épaules.

Départ: mettre la barre en haut de sa poitrine, sur ses clavicules.

Mouvement: descendre et remonter en réalisant un mouvement de squat classique.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)





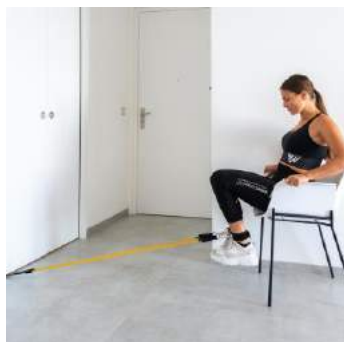
### LEG CURL

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte & utiliser les élastiques avec les sangles de cheville.

Position: assis sur une chaise, face à la porte à une distance de 1.5m.

Départ: les jambes tendues en direction de la porte.

Mouvement: plier les jambes et ramener les pieds sous la chaise.



### LEG EXTENSION

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte & utiliser les élastiques avec les sangles de cheville.

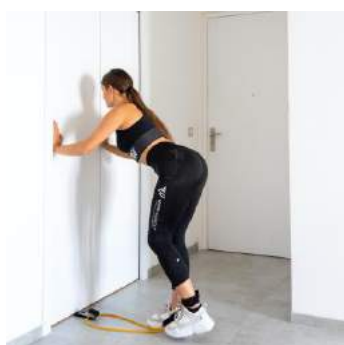
Position: assis sur une chaise, dos à la porte à une distance de 0.5 m.

Départ: les jambes pliées, pieds sous la chaise.

Mouvement: étendre les jambes devant soi.



[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



### DONKEY KICK

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte & utiliser les élastiques avec les sangles de cheville.

Position: debout, face à la porte, le buste penché vers l'avant.

Départ: la jambe qui travaille est à côté de la jambe d'appui.

Mouvement: étendre la jambe qui travaille vers l'arrière afin de former une ligne droite avec son corps.



[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## SOULEVÉ DE TERRE

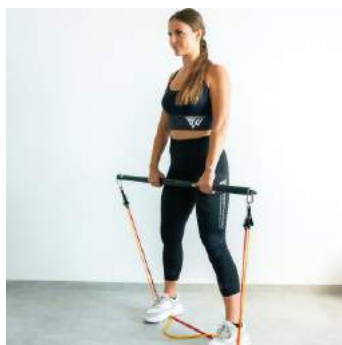
Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds (très proche de la prise).

Position: debout (jambes légèrement fléchies), pieds largeur des épaules.

Départ: le dos incliné en avant, bras tendus, jambes légèrement fléchies.

Mouvement: remonter le buste vers le haut et déplier les jambes. Les bras restent tendus.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## SQUAT

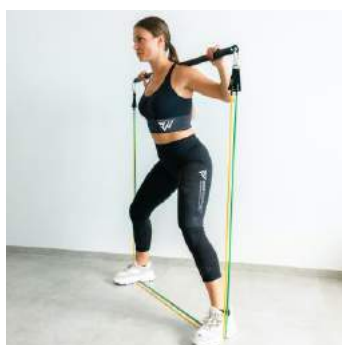
Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout, pieds largeur des épaules.

Départ: passer la barre sur ses épaules. Il est possible de s'accroupir afin de pouvoir la mettre sur ses épaules plus facilement.

Mouvement: descendre et remonter en réalisant un mouvement de squat classique.

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## SQUAT SUMO

Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds.

Position: debout, pieds écartés.

Départ: passer la barre sur ses épaules. Il est possible de s'accroupir afin de pouvoir la mettre sur ses épaules plus facilement.

Mouvement: descendre et remonter en réalisant un mouvement de squat sumo classique.







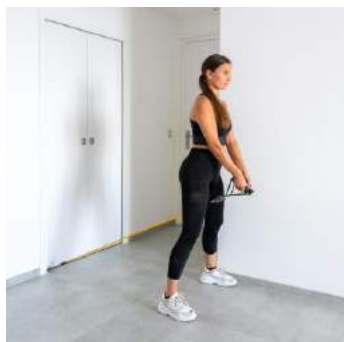
## SQUAT SWING

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte.

Position: debout, dos à la porte.

Départ: penché vers l'avant, les jambes pliées, attraper les poignées entre ses jambes.

Mouvement: se redresser: étendre les jambes et balancer les bras vers l'avant afin qu'il soit perpendiculaire au corps.



## HIP THRUST

Support: pieds, passer les élastiques sous ses pieds.

Position: assis, le dos contre un support (chaise, ou canapé)

Départ: passer la barre sur ses hanches. Les jambes sont fléchies, les pieds à la largeur des épaules.

Mouvement: contracter ses fessiers et remonter son bassin vers le haut, jusqu'à ce que le corps soit droit et parallèle au sol.



[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)

# PECTORAUX

## DÉVELOPPÉ DEBOUT

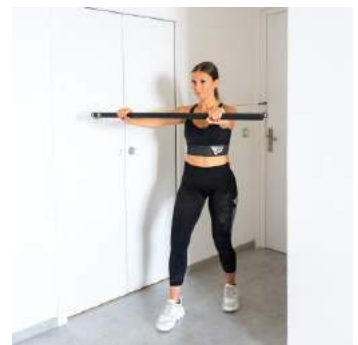
Support: porte, mettre l'ancrage de porte au milieu de la porte.

Position: debout.

Départ: bras fléchis au niveau de la poitrine, les bras à la largeur des épaules, paumes vers le sol

Mouvement: étendre les bras devant soi au même niveau, parallèle au sol, en gardant les bras à la largeur des épaules

[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



## DÉVELOPPÉ DEBOUT, JOINT

Support: porte, mettre l'ancrage de porte au milieu de la porte.

Position: debout.

Départ: bras fléchis au niveau de la poitrine, les bras à la largeur des épaules, paumes vers le sol

Mouvement: étendre les bras devant soi au même niveau, parallèle au sol, en rapprochant les paumes en fin de mouvement.





## DÉVELOPPÉ INCLINÉ POULIE BASSE

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en bas de la porte.

Position: debout.

Départ: bras tendus vers le bas, légèrement écarté des jambes.

Mouvement: rapprocher les bras devant soi au niveau de la poitrine. Les bras restent tendus.



[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)

## POMPES

Support: aucun, exercice à réaliser sans élastiques.

Il est toutefois possible de rajouter de la difficulté en prenant un élastique dans chaque mains et en le faisant passer derrière son dos.



# TRICEPS

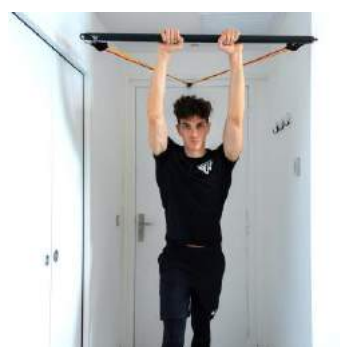
## TRICEPS EXTENSION « AU FRONT »

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en haut de la porte.

Position: debout.

Départ: coudes vers le haut, les mains viennent au dessus de la tête.

Mouvement: déplier les bras vers l'avant, contrôler le mouvement sur la phase excentrique.



## TRICEPS EXTENSION, POULIE HAUTE

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en haut de la porte.

Position: debout.

Départ: mains sur les élastiques (avants bras légèrement vers le haut).

Mouvement: déplier les bras vers le bas, contrôler le mouvement sur la phase excentrique.



[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)





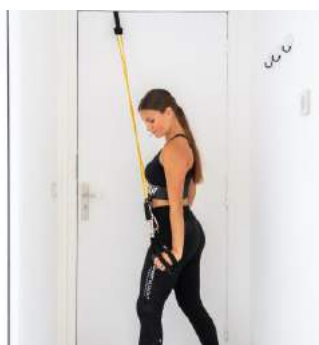
### TRICEPS EXTENSION, POULIE HAUTE, UNILATÉRALE

Support: porte, mettre l'ancrage de porte en haut de la porte.

Position: debout.

Départ: le bras plié, coude vers le bas et poignée vers le haut.

Mouvement: déplier son avant bras vers le bas.



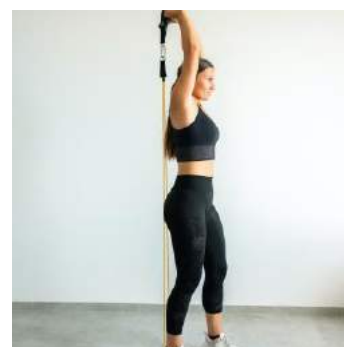
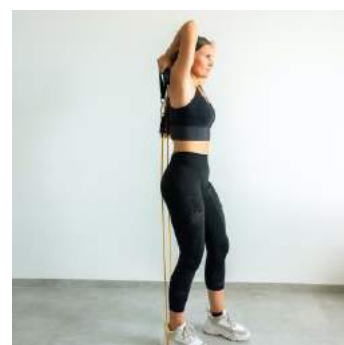
### TRICEPS EXTENSION VERTICALE

Support: pied, coincer l'élastique sous son talon en le faisant passer derrière son dos (il est également possible d'utiliser l'ancrage de porte en bas de la porte)

Position: debout.

Départ: coudes vers le haut, les mains viennent derrière les omoplates.

Mouvement: déplier ses avant bras vers le haut. Contrôler le mouvement sur la phase excentrique.



### TRICEPS KICKBACK

Support: pied, mettre l'élastique sous ses pieds.

Position: debout, buste penché vers l'avant.

Départ: Avant bras à 45° par rapport au sol.

Mouvement: déplier ses avant bras vers l'arrière.



[VOIR LA VIDÉO D'EXPLICATION](#)



A photograph of two women in athletic wear. One woman stands on the left, holding a red and yellow resistance band. The other woman is kneeling on the right, holding a black resistance band with blue and green handles. They are positioned in front of a wall with vertical corrugated metal panels. The scene is brightly lit, casting shadows on the ground.

# SMARTWORKOUT

[HTTPS://SMARTWORKOUT-PRO.COM](https://smartworkout-pro.com)