



SOMMAIRE

AVANT DE COMMENCER	4	4 MAIN VERS LE GENOU OPPOSÉ	36
		5 DEMI-PLANCHE FACIALE	37
TOUTE LA VALEUR DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE	6	6 PLANCHE FACIALE SUR LES AVANT-BRAS	38
QUELS AVANTAGES TIRER DE CE PROGRAMME ?	6	7 PLANCHE FACIALE, BRAS TENDUS	40
RÈGLES D'ENTRAÎNEMENT	9	8 COUDE VERS LE GENOU OPPOSÉ	41
COMMENT ORGANISER VOS SÉANCES ?	9	9 MAIN VERS LA POINTE DE PIED OPPOSÉ	42
COMMENT VARIER LE RYTHME ET L'AMPLITUDE DES EXERCICES ?	13	10 DEMI-PLANCHE LATÉRALE	42
ÉVALUATION DE LA FORME PHYSIQUE	16	11 VARIANTES DE DEMI-PLANCHE	43
TROIS INDICES DE CORPULENCE	16	12 ÉQUILIBRE FESSIERS : PIEDS SOUS LES GENOUX	44
INDICES DE CONDITION PHYSIQUE	19	13 ÉQUILIBRE FESSIERS : PIEDS À HAUTEUR DES GENOUX	45
LE CARDIO-TRAINING	21	14 ÉQUILIBRE FESSIERS : PIEDS AU-DESSUS DES GENOUX	45
DE NOMBREUX BIENFAITS POUR L'ORGANISME	21	15 OBLIQUES EN POSITION ALLONGÉE SUR LE CÔTÉ	46
QUELLES ACTIVITÉS PRATIQUER ?	22	16 GAINAGE OBLIQUE SUR UN GENOU : 4 VARIANTES	47
COMBIEN DE CALORIES FAUT-IL BRÛLER ?	23	DES FESSES BELLES À REGARDER	48
CALCULER ET CONTRÔLER SA ZONE D'EFFORT	24	17 ABDUCTION DU GENOU PLIÉ, HANCHE À 90°	50
CONTRÔLE DE L'EFFORT AVEC L'ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT	25	18 ABDUCTION DU GENOU TENDU, HANCHE À 90°	51
ENTRAÎNEMENT CONTINU OU FRACTIONNÉ	26	19 LEVÉ DE JAMBE SUR LE CÔTÉ AVEC UN ÉLASTIQUE	52
PARTIE 1 EXERCICES	28	20 MONTÉE DU BASSIN EN POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS	53
UN VENTRE PLAT ET FERME	30	21 MONTÉE DU BASSIN AVEC UN PIED CROISÉ SUR UN GENOU	54
1 RELEVÉ D'ÉPAULES	34	22 MONTÉE DU BASSIN AVEC UN PIED À LA VERTICALE	55
2 RELEVÉ DE BASSIN	35	23 MONTÉE DU BASSIN AVEC UN ÉLASTIQUE	55
3 RELEVÉ DES ÉPAULES ET DU BASSIN	36	24 ABDUCTION SUR UN BALLON DE GYM	56





25 MONTÉE DU GENOU PLIÉ À QUATRE PATTES	56	48 LES ADDUCTEURS AVEC L'OUVERTURE DES HANCHES	90
26 GENOU PLIÉ TENDU SUR LES AVANT-BRAS	58	49 LA TAILLE, LES FESSIERS ET LES LOMBAIRES AVEC LA ROTATION VERTÉBRALE	91
27 MONTÉE DU GENOU TENDU EN CROISÉ	59	50 LES SPINAUX AVEC L'ÉTIREMENT LONGITUDINAL SUR LE DOS	92
28 COUP DE PIED FRONTAL EN POSITION ALLONGÉE	60	51 LES FESSIERS AVEC LE GENOU CROISÉ EN POSITION ASSISE	92
29 ROTATEURS EXTERNES AVEC UN ÉLASTIQUE	61	52 LES SPINAUX AVEC LE DOS ROND EN POSITION ASSISE SUR LES TALONS	93
30 LEVÉ DE JAMBES À PLAT VENTRE	62	53 LES SPINAUX AVEC LE RELÂCHEMENT DU BUSTE SUR LES CUISSSES	94
DES CUISSSES FINES ET SCULPTÉES	64	54 LE PSOAS AVEC LA HANCHE EN EXTENSION	94
31 SQUAT AVEC ÉLÉVATION DES BRAS À L'HORIZONTALE	66	55 LES FIXATEURS D'OMOPLATE EN POSITION DEBOUT	95
32 SQUAT AVEC ÉLÉVATION DU GENOU	68	56 LA CHAÎNE POSTÉRIEURE AVEC ENROULEMENT VERTÉBRAL	96
33 SQUAT SUMO	70	57 LES ISCHIO-JAMBIERS AVEC LE BUSTE PENCHÉ VERS L'AVANT	98
34 SQUAT SAUTÉ	71	58 LE GRAND DORSAL ET LA TAILLE AVEC L'INCLINAISON LATÉRALE	100
35 SQUAT SUR UNE JAMBE	72	59 LA NUQUE AVEC LE MOUVEMENT DE LA TÊTE	101
36 DÉGAGÉ ARRIÈRE	73		
37 FENTE 90°-90° AVEC OUVERTURE DES BRAS	74	PARTIE 2 PROGRAMMES	102
38 FENTE AVEC LE PIED ARRIÈRE SURÉLEVÉ	75	DES PROGRAMMES ÉVOLUTIFS	104
39 FENTE INVERSÉE AVEC MONTÉE DU GENOU	76	PREMIÈRE SEMAINE	106
40 FENTE PLIO	78	DEUXIÈME SEMAINE	109
41 FENTE LATÉRALE ALTERNÉE	80	TROISIÈME SEMAINE	112
42 COUP DE PIED FRONTAL EN POSITION DEBOUT	81	QUATRIÈME SEMAINE	116
		CINQUIÈME SEMAINE	120
UN CORPS SOUPLE ET DÉTENDU	82	SIXIÈME SEMAINE	124
43 LE BAS DU DOS AVEC LES GENOUX GROUPÉS VERS LA POITRINE	84		
44 LES FESSIERS AVEC LA CHEVILLE CROISÉE SUR LE GENOU	85		
45 L'ARRIÈRE DE LA CUISSE AVEC LA JAMBE TENDUE VERTICALEMENT	86		
46 LES QUADRICEPS AVEC LE TALON-FESSE	88		
47 LES HANCHES AVEC LE BASSIN EN POSITION HAUTE	89		

