

Sommaire

6 Introduction

8 BASES DE L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

10 Pourquoi l'entraînement fonctionnel ?

12 Mouvements du corps décomposés

14 Bienfaits de l'activité physique

16 S'entraîner efficacement

18 Bien utiliser ce livre

20 Évaluer votre forme

24 EXERCICES

Déplacements

26 Pas rapides

28 Pas de côté alternés

30 Glissements latéraux

32 Marche sur place

34 Salut genou levé

36 Au marché

38 Pas de patineur

40 Montées sur une marche

42 Skieur de fond

44 Saut à la corde à vide

46 Montées sur une chaise

48 Sauts alternés

Poussées

50 Développés d'un bras

52 Flexions-répulsions

54 Pompes inclinées

56 Flexions-extensions des bras et développés
Arnold

58 Étirement de la poitrine

60 Poussés développés

62 Développés pectoraux d'un bras

64 Héron

66 Pompes contre un mur

68 Serveur

70 Lancers de poids

Tractions

72 Tirages verticaux de valise

74 Tirages de tondeuse

76 Écartés inversés en fente

78 Tractions arrière

80 Rotations externes verticales

82 Tirages en position fléchie et flexions
prise marteau

84 Ange au mur

86 Arrachés d'un bras

88 Chien de chasse

90 Tirages en planche haute

92 Soulevés de terre et relevés d'épaules

94 Tirages alternés

96 Flexions des avant-bras sur une jambe

Rotations

- 98 Coude-genou debout
- 100 Course à l'écarté
- 102 Faucheur
- 104 Coups de genou
- 106 Droite-gauche
- 108 Vrille
- 110 Rotations obliques debout
- 112 Squats avec poids et rotations
- 114 Double salutation
- 116 Éléphant
- 118 Moulin à vent
- 120 Squats haltère à l'épaule
- 122 Tire-bouchon

Levages et abaissements

- 124 Squats valise
- 126 Fentes ouvertes dynamiques
- 128 Fentes arrière avec torsion
- 130 Bascules arrière
- 132 Salutation matinale
- 134 Soulevés de terre et tirages verticaux
- 136 Levés de bassin
- 138 Tremblements
- 140 Steps latéraux
- 142 Squats bras levés
- 144 Fentes sur place et flexions des bras
- 146 Fentes latérales
- 148 Squats en fente et poussées

150 SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

- 152 Échauffement
- 153 Mise en route en 5 minutes
- 154 Endurance cardiovasculaire
- 156 Corps entier pour débutant
- 157 Force à basse intensité
- 158 Vitesse et agilité
- 160 Équilibre et stabilité
- 161 Mobilité du corps entier
- 162 Entraînement polyvalent
- 164 HIIT pour brûler des calories
- 166 Prévention des blessures
- 167 Amélioration de la posture
- 168 Force du tronc
- 170 Force du corps entier 1
- 172 Force du corps entier 2
- 174 Force du bas du dos
- 175 Force du haut du corps
- 176 Force du bas du corps
- 178 LIA (Aérobic à faible impact)
- 179 Récupération

180 PROGRAMMES DE REMISE EN FORME

- 182 Niveau débutant
- 184 Niveau intermédiaire
- 186 Niveau avancé

- 188 Index
- 191 À propos de l'auteur / Remerciements