

# Amincissement Jambes+Haut

1) Cuisses, Fessiers & Triceps \_\_ 2

6 circuits sans et avec matériels

2) Jambes, Dos & Biceps \_\_\_\_\_ 11

14 circuits sans et avec matériels

3) Jambes, Pecs & Triceps \_\_\_\_\_ 26

14 circuits sans et avec matériels

# Programme d'amincissement

## avec & sans matériel (34 circuits)

Niveaux Description	<u>Niveau 1</u> Pour une mise en route en douceur.	<u>Niveau 2</u> Pour confirmés.	<u>Niveau 3</u> Pour acharnés 😊.
<b>Précisions</b>	Les débutants & personnes curieuses qui veulent s'essayer.	Vous avez validé le "niveau 1 en douceur" et vous voulez tenter un rythme plus soutenu.	Attention de ne pas s'écoeurer ! S'il le faut, redescendez d'un niveau.
<b>Rythme de la semaine</b>	<u>Au moins 45 minutes</u> d'exercices tous les 2 jours 3 fois par semaine.	Quasiment tous les jours → 5 à 6 fois par semaine	Quasiment 2 fois par jour → 10 à 14 fois par semaine
<b>Programmations</b>  A savoir que les jambes seront les muscles les plus travaillés. Dans les différents programmes sont indiqués, les muscles secondaires.	<p><b>J1</b> (1<sup>er</sup> Jour) = <b>Circuit 1</b> : Jambes/Triceps p46-47 ou J./Dos &amp; Biceps p49-50 ou J./Pecs &amp; Triceps p51-52</p> <p><b>J3</b> = <b>Circuit 2</b> : Jambes/Triceps p.46 ou J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p> <p><b>J5</b> = <b>Circuit 3</b> : Jambes/Triceps p.46 ou J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p> <p><u>La semaine qui suit celle-ci pourrait être :</u></p> <p><b>J1</b> = <b>Circuit 4</b> : J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p> <p><b>J3</b> = <b>Circuit 5</b> : J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p> <p><b>J5</b> = <b>Circuit 6</b> : J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p> <p>Etc...</p> <p><b>Circuit 7</b> : J./Dos &amp; Biceps p.49 ou J./Pecs &amp; Triceps p.51</p>	<p>Reprendre l'ordre des circuits proposés en Niveau 1.</p> <p>J1 = Circuit 1.</p> <p>J2 = Circuit 2.</p> <p>J3 = Circuit 3.</p> <p>J4 = Jour de repos</p> <p>J5 = Circuit 4.</p> <p>J6 = Circuit 5.</p> <p>J7 = Circuit 6.</p> <p>Une fois cette semaine sportive passée, pour varier vos exercices, dans votre semaine d'après, commencez par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le circuit 7 en J1,</li> <li>- Puis le circuit 1 en J2,</li> <li>- etc...</li> </ul>	<p>Reprendre l'ordre des circuits proposés en Niveau 1.</p> <p>J1 = Matin ou aprèm = Circuit 1. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J2 = Matin ou aprèm = Circuit 2. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J3 = Matin ou aprèm = Circuit 3. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J4 = Matin ou aprèm = Circuit 4. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J5 = Matin ou aprèm = Circuit 5. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J6 = Matin ou aprèm = Circuit 6. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p> <p>J7 = Matin ou aprèm = Circuit 7. Matin ou aprèm = 1 cardio.</p>

# 6 Circuits amincissement

## Cuisses & Fessiers

Ces 6 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un petit supplément Triceps. Les femmes sont souvent intéressées par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Triceps.

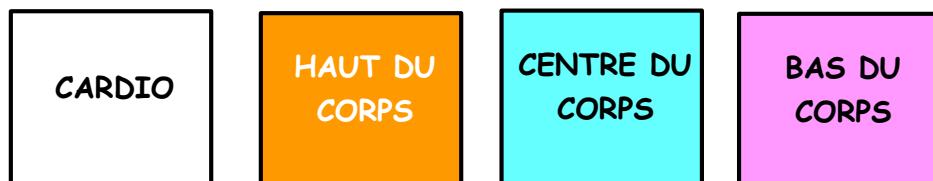
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20  
10  
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %  
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis  
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

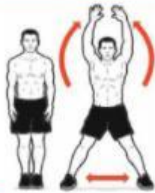

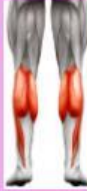







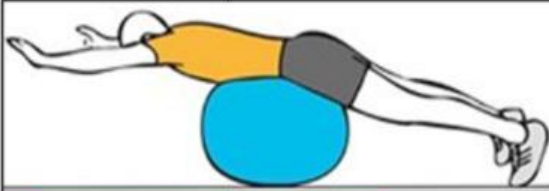



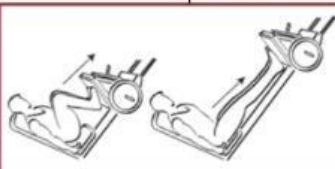


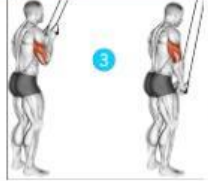




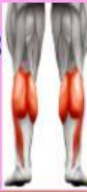










# Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1	VARIANTE	REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small; color: blue; font-weight: bold;">CARDIO</span>		<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds 	 <b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	<b>SQUAT</b> Chassés 		<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16 8 4
4	<b>GAINAGE</b> Break-dance 			8 4 2
5	<b>SQUAT</b> Saut 	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	<b>Des minis sauts</b>	16 8 4
6	<b>TRICEPS</b> Au mur 			20 12 6
7	<b>ABDOS</b> Vélo 	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>		20 12 6
8	<b>SQUAT JUMP</b> 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	<b>Minis-Sauts</b>	15 10 5
9	<b>ABDOS</b> Ciseaux 	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
10	<b>FENTES</b> 	<b>OU</b>  <small>out devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc de derrière.</small> <b>Fentes croisées</b> 	<b>OU</b>  <b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b> 	20 10 5









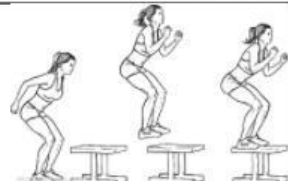



















# Circuit Amincissement Jambes / Triceps n°1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 1 avec Matériels			REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small; color: blue; border: 1px solid blue; padding: 2px;">CARDIO</span>			<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20
2	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds 				30 20 10
3	<b>Fessiers</b> 				16 8 4
4	<b>GAINAGE</b> 				20 12 6
5	<b>Ischios</b> 			 <span style="font-size: small; color: red;">Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</span>	16 8 4
6	<b>TRICEPS</b> 	 <b>Avec TRX</b>		 <b>Avec élastiques</b>	16 8 4
7	<b>ABDOS</b> Barre ou Chaise 			<b>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</b> 	20 10 2
8	<b>Impulsions</b> Pointes de pieds 	 <b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b>		 <b>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</b>	30 20 10
9	<b>Bas Du DOS</b> 	 <b>Avec TRX</b>			20 10 5
10	<b>FENTES</b> 	 <b>OU</b>	 <b>Fentes croisées</b>	 <b>OU</b>	20 10 5



# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2	VARIANTE	REP'
1	<b>GENOUX POITRINE</b> <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: white; background-color: #000080; padding: 2px;">CARDIO</span>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<b>Montées de genoux</b> 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
2	<b>ABDOS en Binôme</b> 	 <p style="color: red; font-weight: bold;">60"</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>
3	<b>SQUAT</b> Charge sur une Jambe 		<b>Moins Fléchir</b>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>
4	<b>SAUT Sur Muret</b> 	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Saut sur le muret du terre-plein</p>	<b>Très dur</b> 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
5	<b>DIPS</b> 			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
6	<b>CHAISE</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p>  	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
7	<b>PONT</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Lever alternativement une jambe</p> 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>
8	<b>Saut En Étoile</b> <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: white; background-color: #000080; padding: 2px;">CARDIO</span>			<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
9	<b>SQUAT</b> 	 <p style="color: red; font-weight: bold;">Quart de squat    Demi squat    Trois quarts de squat</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">5</div>
10	<b>CLIMBERS</b> 	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p> 	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">OU</p> 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>



# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 2 avec Matériels		REP'
1	<b>GENOUX POITRINE</b> <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue;">CARDIO</span>	<p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<b>Montées de genoux</b> 	30
				20
				10
2	<b>ABDOS en Binôme</b> 	<p style="text-align: center; color: red;">60" Coude genou opposé en alternance.</p>		20
				12
				6
3	<b>Presse Quadri</b> 		<b>Minis-Sauts</b>	15
				10
				5
4	<b>GENOUX POITRINE</b>			16
				8
				4
5	<b>TRICEPS</b> 	<p style="text-align: center; color: red;">Avec Medecine-Ball</p>	<p style="text-align: center; color: red;">Avec Altères</p>	20
				10
				6
6	<b>SQUAT Sauts Step</b> 	<p style="text-align: center; color: blue;">SQUAT POP-OVER</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Garder le dos bien droit !</p>	20
				12
				6
7	<b>PONT</b> 	<p style="text-align: center; color: red;">Lever alternativement une jambe</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">OU</p> <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas reposer les fesses au sol</p>	20
				12
				6
8	<b>Saut En Étoile</b> <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue;">CARDIO</span>		<p style="text-align: center; color: red;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>	16
				8
				4
9	<b>SQUAT Box</b> 		<p style="text-align: center; color: red;">Sauts avant arrière sans arrêt</p> <p style="text-align: center; color: red;">Attention aux risques de chutes</p>	15
				10
				5
10	<b>CLIMBERS</b> 		<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">OU</p>	30
				20
				10



# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 3	VARIANTE	REP'
1	<b>TALONS FESSES</b> 			30
				20
				10
2	<b>ABDOS</b> <b>Toucher chevilles</b> 	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 		30
				20
				10
3	<b>SQUAT SUMO</b> 		<b>Moins Fléchir</b>	20
				12
				6
4	<b>FENTES Alternées Sautées</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">En progressant</p>	<b>Moins Fléchir</b>	16
				8
				4
5	<b>DIPS</b> 			20
				10
				4
6	<b>FLEXION</b> <b>Pointe de pieds sur Muret</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</p>		30
				20
				10
7	<b>GAINAGE</b> 			20
				10
				5
8	<b>Pas Chassés</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>		3
				2
				1
9	<b>SQUAT Heisman</b> 			16
				8
				4
10	<b>GAINAGE +</b> <b>Élévation bras alternés</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p>		20
				10
				6



# Circuit Amincissement Jambes/Triceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Jambes-Triceps 3 avec Matériels	REP'
1	TALONS FESSES <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small;">CARDIO</span>		30 20 10
2	ABDOS 	Avec Medecine-Ball 	30 20 10
3	Fentes en progression Front- Kick 	2 <sup>ème</sup> fente Front Kick 	16 8 4
4	FENTES Alternées Sautées <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small;">CARDIO</span>	 En progressant	Moins Fléchir 16 8 4
5	TRICEPS 	 	20 10 4
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).	30 20 10
7	GAINAGE 		20 10 5
8	Pas Chassés <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small;">CARDIO</span>	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3 2 1
9	SQUAT Heisman 		16 8 4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.	20 10 6

# Investissement dans du petit matériel :

Elastiques avec  
poignées = 30€



T1=55cm - 26€ (si taille  
entre 1,45m & 1,65m)



T2=65cm - 29€ (si taille  
entre 1,65m & 1,85m)

T3=75cm - 33€ (si taille  
supérieure à 1,85m)

Sangles  
TRX

20€

NOUVEAUTÉ

DOMYOS  
DST STRAP TRAINING 100



Elasti-band  
= 13€

Garçon



12€  
les 2



Elasti-band  
= 10€

Fille



Kit de 40 kg 'Amazon' = 44€



Barre de traction + Dips  
'Amazon' = 90€



Multifonctionnel  
2 en 1

Barre de traction vers le haut

Station

9/42





**Banc –  
Amazon  
= 75€**



**Roulette = 20€**



**Tapis abdos  
= 30€**

**8mm  
d'épaisseur  
(prenez  
assez épais  
pour un  
meilleur  
confort)**

**Attention ! Prendre medecine-balls  
qui rebondissent au sol !**



Médecine ball 3kg, Rouge

~~33,99 €~~ **30,59 €**



Médecine ball 5kg, Gris

~~43,99 €~~ **39,59 €**



**STEP avec  
élastiques =  
60€**



**75<sup>10</sup> €**

& Retours GRATUITS  
Tous les prix incluent la TVA.

Livraison GRATUITE (0,01€ pour les livres) (selon éligibilité des articles). [Détails](#)

Couleur Noir  
Marque Seesii  
Matériau Acrylonitrile butadiène styr

Dimensions de l'article 30 x 17 x 6 centimètres  
L x l x H



**Sinon STEP  
classique = 20€**

**10/42**

# 14 Circuits amincissement Jambes + Dos & Biceps

Ces 14 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un supplément Dos & Biceps. Les hommes sont souvent intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Dorsaux.
- ✓ Biceps.

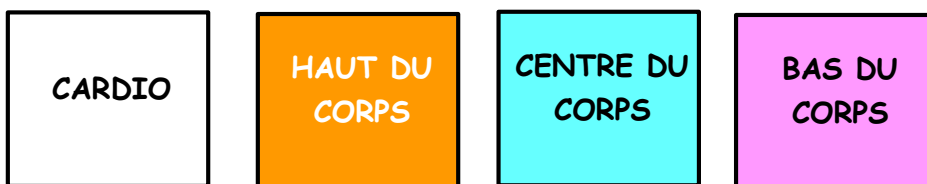
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20  
10  
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 % de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis ni trop contracter les différents muscles ! 😊



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1	VARIANTE	REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> <div style="float: right; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: white;">CARDIO</div>		<b>Montées de genoux</b> 	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">40</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">20</div>
2	<b>BICEPS Bouteille</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Avec une bouteille d'eau</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
3	<b>CHAISE</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p>	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
4	<b>ABDOS en Binôme</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">60"</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>
5	<b>DOS avec drap de bain</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Haut du dos</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">Bas du dos</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Accrocher un drap de bain ou un tissus assez long</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
6	<b>SQUAT Sauts Écarté</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Saut pieds joints puis réception écartés</p>	<b>Des minis Sauts</b>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">4</div>
7	<b>CLIMBERS</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">OU</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">OU</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>
8	<b>Trapèzes</b>	<p style="text-align: center;">1      2      3</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">5</div>
9	<b>FENTES</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">OU</p> <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">Fentes croisées</p> <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">OU</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">voir réaliser un petit banc. Tenir un sur le banc derrière eux.</p>	<p>Si pb Genoux : Fentes Arrières</p>	<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">6</div>
10	<b>ABDOS Toucher chevilles</b> 	<p style="color: green; font-weight: bold;">TOUCHE TALON ALTERNÉ</p>		<div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000FF; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00FF00; color: white; padding: 2px;">10</div>



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 1 avec Matériels			REP'	
1	<b>JUMPING-JACK</b> 			<b>Montées de genoux</b> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">40</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">20</div>	
2	<b>BICEPS</b> 	<b>Avec TRX</b> 		<b>Avec élastiques</b> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">4</div>	
3	<b>CHAISE</b> 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b> 		<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>	
4	<b>ABDOS en Binôme</b> 				<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">6</div>	
5	<b>Haut Du DOS</b> 	<b>Avec TRX</b> 			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>	
6	<b>Fessiers</b> 				<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">4</div>	
7	<b>CLIMBERS</b> 	<b>OU</b> 		<b>OU</b> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>	
8	<b>Bas Du DOS</b> 	<b>Avec TRX</b> 			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">5</div>	
9	<b>FENTES</b> 	<b>OU</b> 		<b>OU</b> <b>Fentes croisées</b> 	<b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">6</div>
10	<b>ABDOS Toucher chevilles</b> 	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 			<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">10</div>	






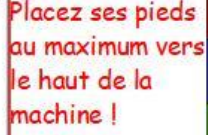













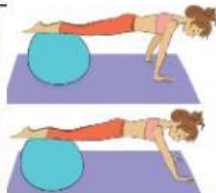
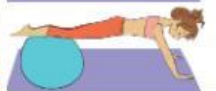
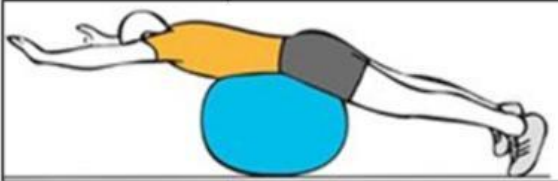
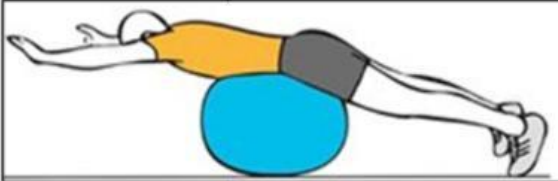


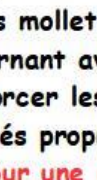

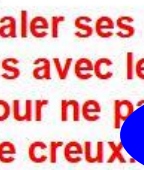


# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2	VARIANTE	REP'
1	<b>BOXING STEPPING</b> 	<b>Mvts rapides</b> <b>Avec piétinements des jambes, façon step.</b>		30
				20
				10
2	<b>BICEPS Bouteille</b> 	<b>Avec une bouteille d'eau.</b>	<b>Avec une Serviette ou un drap</b>	16
				8
				4
3	<b>SQUAT Charge sur une Jambe</b> 			20
				12
				6
4	<b>GAINAGE + Élévation bras alternés</b> 	<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>		20
				10
				6
5	<b>DOS</b> 			30
				20
				10
6	<b>FLEXION Pointe de pieds</b> 	<b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>		30
				20
				10
7	<b>ABDOS Battements jambes</b> 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30
				20
				10
8	<b>Lombaires</b>			20
				10
				5
9	<b>SAUT En Étoile</b> 	<b>Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.</b>		8
				4
				2
10	<b>ABDOS Vélo</b> 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30
				20
				10



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 2 avec Matériels			REP'
1	BOXING STEPPING	CARDIO	 <p>Mvts rapides</p>	<p>Avec piétinements des jambes, façon step.</p> 	30
					20
					10
2	BICEPS	 	<p>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</p>	 	16
					8
					4
3	Ischios	   	<p>Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !</p>		16
					8
					4
4	GAINAGE + Élévation bras alternés	 	<p>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p>		20
					10
					6
5	DOS	  			30
					20
					10
6	Impulsions Pointes de pieds	  	<p>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</p>	 <p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	30
					20
					10
7	ABDOS Ciseaux	  	<p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>		30
					20
					10
8	DOS Lombaires	   			20
					12
					6
9	SAUT En Étoile	 	<p>Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). Sur une ou deux jambes.</p>		8
					4
					2
10	ABDOS Vélo	  	<p>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>		30
					20
					10



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3	VARIANTE	REP'
1	<b>Minis Fentes Sautées</b> 	<b>Minis Fentes sautées sur place</b>	<b>Marche rapide</b>	30
				20
				10
2	<b>BICEPS Bouteille</b> 	<b>Avec une bouteille d'eau</b>		16
				8
				4
3	<b>SQUAT Chassés Sumo</b> 		<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16
				8
				4
4	<b>CLIMBERS</b> 			30
				20
				10
5	<b>DOS avec drap de bain</b> 	<b>Haut du dos</b>  <b>Bas du dos</b> 	<b>Accrocher un drap de bain ou un tissus assez long</b>	30
				20
				10
6	<b>SQUAT</b> 	<b>Cette position pour travailler aussi les fessiers</b>	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	20
				10
				5
7	<b>ABDOS Ciseaux</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</li> </ul>		30
				20
				10
8	<b>Lombaires</b>		<p style="font-size: small; margin-top: 5px;">                     Dos légèrement courbé en montée (pas trop!)                      Alignement parfait de la tête avec le torse                 </p>	20
				12
				6
9	<b>CHAISE</b> 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps.</b> 	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	30
				20
				10
10	<b>PONT</b> 	<b>Lever alternativement une jambe</b> 		20
				12
				6



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 3 avec Matériels		REP'
1	<b>Minis Fentes Sautées</b> 	 <b>Minis Fentes sautées sur place</b>		<b>30</b> <b>20</b> <b>10</b>
		<b>Marche rapide</b>		
2	<b>BICEPS</b> 	 <b>Avec TRX</b>		<b>16</b> <b>8</b> <b>4</b>
		<b>Avec élastiques</b> 		
3	<b>Presse Quadri</b> 			<b>15</b> <b>10</b> <b>5</b>
		<b>Mini-Sauts</b>		
4	<b>ABDOS</b> <b>Battements jambes</b> 			<b>30</b> <b>20</b> <b>10</b>
		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>		
5	<b>DOS</b> 			<b>30</b> <b>20</b> <b>10</b>
				
6	<b>SQUAT Box</b> 	 <b>Sauts avant arrière sans arrêt</b>		<b>15</b> <b>10</b> <b>5</b>
		<b>Attention aux risques de chutes</b> 		
7	<b>CLIMBERS</b> 	 <b>OU</b>		<b>30</b> <b>20</b> <b>10</b>
		 <b>OU</b>		
8	<b>DOS</b> <b>Trapèzes</b> 	 <b>Avec Élastiques</b>		<b>20</b> <b>12</b> <b>6</b>
				
9	<b>Sauts En Étoiles</b> 	 <b>Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</b>		<b>16</b> <b>8</b> <b>4</b>
		<b>Descendre un peu moins les fesses.</b>		
10	<b>PONT</b> 	 <b>Lever alternativement une jambe</b>		<b>20</b> <b>12</b> <b>6</b>
		 <b>OU</b> <b>Ne pas reposer les fesses au sol</b>		



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 4	VARIANTE	REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue; border: 1px solid blue; padding: 2px;">CARDIO</span>		<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20
2	<b>BICEPS</b> 	 <b>Avec une bouteille d'eau.</b>  <b>Avec une Serviette ou un drap</b>		14 8 4
3	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds sur Muret 		<b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>	30 20 10
4	<b>ABDOS</b> Battements jambes 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
5	<b>DOS</b> 			20 10 5
6	<b>SQUAT</b> Sauts Écartés 	 <b>Pieds joints puis écartés en progressant</b>	<b>Des minis Sauts</b>	16 8 4
7	<b>ABDOS</b> Vélo 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>	30 20 10
8	<b>Lombaires</b>			20 10 5
9	<b>FENTES</b> 	 <b>OU</b>  <b>Fentes croisées</b> <small>tout devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</small>	 <b>OU</b>  <b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b>	20 12 6
10	<b>CLIMBERS</b> 		 <b>OU</b>  <b>OU</b>	30 20 10



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 4 avec Matériels		REP'
1	<b>JUMPING-JACK</b> <small>CARDIO</small>		<b>Montées de genoux</b> 	40 30 20
2	<b>BICEPS</b> 		<b>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</b> 	12 6 3
3	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds 			30 20 10
4	<b>PONT</b> 		<b>OU</b> <b>Ne pas reposer les fesses au sol</b> 	24 16 8
5	<b>DOS</b> 		<b>Prise large ou serrée.</b> <b>Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus</b> 	20 10 5
6	<b>SQUAT</b> Sauts Step 		<b>Garder le dos bien droit !</b>	20 12 6
7	<b>ABDOS</b> Toucher chevilles 	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 		30 20 10
8	<b>Bas Du DOS</b> 		<b>Avec TRX</b>	20 10 5
9	<b>FENTES</b> 	<b>OU</b> <b>Fentes croisées</b> 	<b>OU</b> <b>Si pb Genoux : Fentes Arrières</b> 	20 12 6
10	<b>CLIMBERS</b> 		<b>Avec TRX</b> <b>OU</b> 	30 20 10



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 5	VARIANTE	REP'
1	Trotter <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small; font-weight: bold;">CARDIO</span>	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure.	Marche rapide	4
				3
				2
2	BICEPS 	 Avec une bouteille d'eau		12
				6
				3
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
4	PONT 	Lever alternativement une jambe  <b>OU</b>  Ne pas reposer les fesses au sol		24
				16
				8
5	FENTES Alternées Sautées <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: small; font-weight: bold;">CARDIO</span>	 En progressant	Moins Fléchir	20
				12
				6
6	DOS 			20
				10
				5
7	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <b>Sur une ou deux jambes.</b>		8
				4
				2
8	Lombaires			20
				10
				5
9	SAUT Sur Muret 	 Saut sur le muret du terre-plein	Très dur 	16
				8
				4
10	ABDOS en Binôme 	 60"		20
				12
				6

20/42



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 5 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 5 avec Matériels			REP'	
1	Trotter	CARDIO	Faire 3 tours de la cours de promenade à moyenne allure pendant 5 minutes		4	
			Marche rapide		3	
					2	
2	BICEPS			<b>Avec élastiques</b>		12
					6	
					3	
3	Fentes en progression Front-Kick		 2 <sup>ème</sup> fente Front Kick		16	
					8	
					4	
4	ABDOS Battements jambes				30	
				<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	20	
					10	
5	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		<b>En progressant</b>	20	
				<b>Moins Fléchir</b>	12	
					6	
6	DOS			<b>Avec TRX</b>	20	
					10	
					5	
7	SAUT En Étoile			Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <span style="color: red;">Sur une ou deux jambes.</span>		8
					4	
					2	
8	DOS			<b>Avec élastiques</b>	20	
					10	
					5	
9	SAUT Sur Muret			<b>Saut sur le muret du terre-plein</b>	16	
				<b>Très dur</b>	8	
					4	
10	ABDOS en Binôme				20	
					12	
				<b>21/42</b>	6	










# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 6	VARIANTE	REP'
1	BOXING STEPPING <b>CARDIO</b>	Mvts rapides Avec piétinements des jambes, façon step.		30 20 10
2	BICEPS Bouteille 	Avec une bouteille d'eau.      Avec une Serviette ou un drap 		20 10 5
3	SQUAT 	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
4	ABDOS Ciseaux 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
5	Élévations Talons 	 Ne jamais poser les talons au sol.		30 20 10
6	DOS			20 10 2
7	FENTES 	 Tout devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
8	LOMBAIRES			20 10 4
9	ABDOS Battements jambes 	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10
10	Saut En Étoile <b>CARDIO</b>			16 8 4



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 6 avec Matériels				REP'	
1	BOXING STEPPING	CARDIO		<b>Mvts rapides</b>	<b>Avec piétinements des jambes, façon step.</b>		30
							20
							10
2	BICEPS			<b>À chaque rep', essayer de tenir 2 à 3 secondes en position haute avant de contrôler la descente.</b>		16	
						8	
						2	
3	Presse Quadri				<b>Minis-Sauts</b>	15	
			10				
			5				
4	ABDOS Barre ou Chaise			<b>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</b>		20	
						10	
						2	
5	élevations Talons			<b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>		30	
						20	
						2	
6	DOS			<b>Gardez le dos bien droit voire légèrement cambré.</b>		20	
						10	
						2	
7	SQUAT Sauts Écartés			<b>Pieds joints au saut puis écartés à la réception, le tout en progression</b>		20	
						10	
						2	
8	DOS Lombaires					20	
						10	
						2	
9	Impulsions Pointes de pieds			<b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b>		30	
						20	
						10	
10	Saut En Étoile	CARDIO				16	
						8	
						4	



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 7 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Dos - Biceps 7	VARIANTE	REP'
1	Minis Fentes Sautées <b>CARDIO</b>	 <b>Minis Fentes sautées sur place</b>	Marche rapide	30 20 10
2	<b>BICEPS</b> Bouteille 	 <b>Avec une bouteille d'eau</b>		16 8 4
3	<b>CHAISE</b> 	<b>Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</b> 	Descendre un peu moins les fesses	30 20 10
4	<b>GAINAGE +</b> Élévation bras alternés 	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>		20 10 6
5	Élévation sur Muret <b>CARDIO</b>	 <b>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</b>		30 20 2
6	<b>DOS</b> 			20 10 2
7	<b>SQUAT</b> Chassés 			16 8 4
8	<b>LOMBAIRES</b>			20 10 4
9	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds sur Muret 	 <b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>		30 20 10
10	<b>FENTES</b> Alternées Sautées <b>CARDIO</b>	 <b>En progressant</b>		20 10 2



# Circuit Amincissement Jambes / Dos & Biceps n° 7 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Dos-Biceps 7 avec Matériels				REP'	
1	Minis Fentes Sautées	CARDIO	 <b>Minis Fentes sautées sur place</b>		<b>Marche rapide</b>	30	
						20	
						10	
2	<b>BICEPS</b>		<b>Avec TRX</b>		<b>Avec élastiques</b> 	16	
						8	
						2	
3	Ischios					Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16
						8	
						4	
4	<b>ABDOS</b> Barre ou Chaise			<b>Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</b>		20	
						10	
						2	
5	Élévation sur Muret	CARDIO		<b>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</b>		30	
						20	
						2	
6	<b>DOS</b>			<b>Prise large ou Largeur épaule ou serrée.</b>	<b>Attention : Si vous débutez, ne redescendez pas, bras tendus</b> 	20	
						10	
						2	
7	<b>SQUAT</b> Chassés			<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>		16	
						8	
						4	
8	<b>DOS</b> Trapèzes		<b>Avec élastiques</b>			20	
						10	
						2	
9	<b>FLEXION</b> Pointe de pieds sur Muret			<b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>		30	
						20	
						10	
10	<b>FENTES</b> Alternées Sautées	CARDIO		<b>En progressant</b>		20	
						10	
						2	



# 14 Circuits amincissement

## Jambes + Pectoraux & Triceps

Ces 14 circuits sont plus particulièrement élaborés pour les personnes qui veulent mincir en travaillant les Jambes et Fessiers avec un supplément Pectoraux & Triceps. Les hommes sont souvent intéressés par ce genre de programme.

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Gainage.
- ✓ Abdominaux.
- ✓ Pectoraux.
- ✓ Triceps.

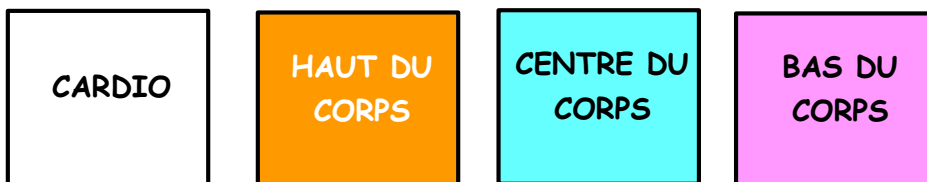
Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20  
10  
5


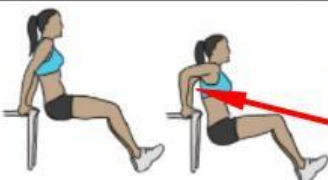



Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :



Entre chaque exercice, vous pouvez enchaîner sans pause ou marquer 5 à 10 secondes de récupération. Refaites 5 à 6 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !  
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 %  
de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis  
ni trop contracter les différents muscles ! 😊

# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	30 20 10
2	POMPES 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	20 10 5
3	SQUAT Chassés Sumo 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16 8 4
5	DIPS Sur Chaise 	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond</b>		16 8 4
6	SQUAT JUMP 	 <ul style="list-style-type: none"><li>- Dos droit</li><li>- Retombée sur les pointes de pied</li><li>- Position de squat au sol</li></ul>	Minis-Sauts	15 10 5
7	ABDOS Battements jambes 		<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
8	EPAULES Levées de Bouteilles 	 <b>OU</b> 		20 12 6
9	FLEXION Pointe de pieds 	 <b>Ne jamais poser les talons au sol</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité</b>		20 10 6



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 1 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 1 avec MATÉRIELS			REP'
1	GENOUX POITRINE <small>CARDIO</small>			Montées de genoux 	30 20 10
2	Développé Incliné 		<b>OU</b> 		16 8 4
3	Fessiers 				16 8 4
4	BRAS TENDUS Rotation Buste 				18 12 6
5	TRICEPS 			<b>Avec élastiques</b> 	16 8 4
6	Ischios 			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
7	ABDOS Battements jambes 			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	30 20 10
8	EPAULES Postérieures 		<b>OU</b> 		20 12 6
9	Impulsions Pointes de pieds 			<b>Impulsions très rapides sur pointes de pieds</b> 	30 20 10
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 			<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité</b> 	20 10 6



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES <small>CARDIO</small>			30 20 10
2	POMPES Déclinées 	 <b>Pour cibler le haut des pectoraux</b>	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT 	 <b>Cette position pour travailler aussi les fessiers</b>	Descendre un peu moins les fesses.	20 10 5
4	GAINAGE Obliques Droit 		Sur un Genou	20 10 5
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées <small>CARDIO</small>		Moins Fléchir	16 8 4
7	GAINAGE Obliques Gauche 		Sur un Genou	20 10 5
8	EPAULES Levées Latérales 			20 10 5
9	HEISMAN 		Demi Squat	18 12 6
10	PONT 	 <b>Lever alternativement une jambe</b>	 <b>OU</b> <b>Ne pas reposer les fesses au sol</b>	20 12 6



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 2 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 2 avec MATÉRIELS		REP'	
1	TALONS FESSES 			30 20 10	
2	Pull-Over 				20 10 5
3	Sauts En Étoiles 		<b>Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</b>	<b>Descendre un peu moins les fesses.</b>	20 10 5
4	GAINAGE Obliques Droit 		<b>OU</b> 	<b>OU</b> 	Sur un Genou 20 10 5
5	TRICEPS 		<b>Avec Medecine-Ball</b>	<b>Avec Altères</b> 	20 10 6
6	FENTES Alternées Sautées 			<b>Moins Fléchir</b>	16 8 4
7	GAINAGE Obliques Gauche 		<b>OU</b> 	<b>OU</b> 	Sur un Genou 20 10 5
8	EPAULES Postérieures 		<b>Avec TRX</b>	<b>Avec élastiques</b> 	20 10 5
9	SQUAT Box 		<b>Sauts avant arrière sans arrêt</b>	<b>Attention aux risques de chutes</b> 	15 10 5
10	PONT 		<b>Lever alternativement une jambe</b>	<b>OU</b> 	<b>Ne pas reposer les fesses au sol</b> 20 12 6






# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3	VARIANTE	REP'
1	Sautillements <b>CARDIO</b>	 à la façon corde à sauter		40 20 10
2	POMPES 	 <b>OU</b> 	<b>OU</b> 	20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 Saut pieds joints puis réception écartés.	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30 20 10
5	DIPS Sur Chaise 	 Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
6	SQUAT JUMP 	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
7	ABDOS en Binôme 	 60"		20 12 6
8	ÉPAULES L'OISEAU 	   Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.		20 10 5
9	FENTES 	 <b>OU</b>  <b>Fentes croisées</b> <b>OU</b> 	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 	20 12 6
10	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20 14 8



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 3 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 3 avec <u>MATÉRIELS</u>		REP'		
1	Sautillements <small>CARDIO</small>			à la façon corde à sauter	40 20 10	
2	Développé Écarté Incliné 		<u>OU</u> 		20 10 5	
3	SQUAT Sauts Step 			Garder le dos bien droit !	20 12 6	
4	ABDOS Toucher chevilles 	TOUCHE TALON ALTERNÉ 			30 20 10	
5	DIPS Sur Chaise 			Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.		16 8 4
6	Presse Quadri 			Minis-Sauts	15 10 5	
7	ABDOS en Binôme 				20 12 6	
8	ÉPAULES Tirages Tempes 				16 8 4	
9	FENTES 	<u>OU</u> 	Fentes croisées 	<u>OU</u> 	Si pbs Genoux : Fentes Arrières 	16 8 4
10	BRAS TENDUS Rotation Buste 				18 12 6	








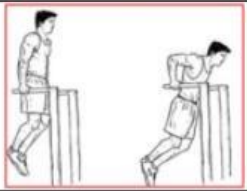










# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES Déclinées 	 <b>Pour cibler le haut des pectoraux</b>	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6
4	GAINAGE Break-dance 			8 4 2
5	TRICEPS Au sol ou mur 			20 14 8
6	SAUT En Étoile 	 Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <b>Sur une ou deux jambes.</b>		8 4 2
7	ABDOS Vélo 	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
8	Montée Alternée Bouteille 			20 12 6
9	Élévation sur Muret <b>CARDIO</b>	 <b>En position haute, un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.</b>		30 20 2
10	GAINAGE Salut Militaire 	 <b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	Sur Genoux	20 12 6



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 4 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 4 avec MATÉRIELS		REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>			Montées de genoux 
				40
				30
				20
2	Pectoraux 	 <b>Avec Medecine -Ball</b>		Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.
				20
				10
				5
3	Fessiers 			
				16
				8
				4
4	GAINAGE Break-dance 			
				6
				4
				2
5	TRICEPS 			
				16
				8
				4
6	SAUT En Étoile 		Ces sauts font davantage travailler les mollets si on ne pose pas le talon. Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer les qualités proprioceptives de la cheville (limite le risque d'entorses). <b>Sur une ou deux jambes.</b>	
				8
				4
				2
7	ABDOS Vélo 			<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>
				30
				20
				10
8	Epaules Postérieure 			
				20
				12
				6
9	BURPEES Ou Épaules <b>COMPLET</b>			
				16
				8
				4
10	GAINAGE Salut Militaire 		<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	Sur Genoux
				20
				12
				6



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaules 5	VARIANTE	REP'
1	FENTES Alternées Sautées <b>CARDIO</b>			20 10 4
2	POMPES 	 <b>OU</b>		18 12 6
3	SQUAT en Charge 	 <b>Avec un pack d'eau</b>		16 8 4
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE 	 <b>OU</b>		16 8 4
5	GENOUX POITRINE <b>CARDIO</b>			16 8 4
6	DIPS Sur Chaise 	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.</b>		16 8 4
7	SQUAT Chassés 		<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16 8 4
8	ABDOS en Binôme 	 <b>60"</b> <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>		30 15 2
9	EPAULES Punch Façon boxe 			20 12 6
10	GAINAGE Break-dance 			12 6 2



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 5 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 5 avec MATÉRIELS			REP'
1	GENOUX POITRINE	CARDIO		Montées de genoux 	30 20 10
2	Développé Incliné 				16 8 4
3	Ischios 			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4
4	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacitées ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 5
5	TRICEPS 				20 10 4
6	SPRINT	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3 2 1
7	ABDOS Ciseaux 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.		30 20 10
8	EPAULES Postérieures			OU 	20 12 6
9	Pas Chassés	CARDIO		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m	3 2 1
10	Fentes en progression Front-Kick 		2ème fente Front Kick		16 8 4



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps- Epaules 6	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	 En trotinant		30 20 10
2	POMPES Déclinées	 Pour cibler le haut des pectoraux	Sur Genoux 	20 10 5
3	SQUAT JUMP	 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
4	GAINAGE + Élévation bras alternés			20 10 6
5	TRICEPS Au sol ou mur			20 14 8
6	Pas Chassés	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
7	ABDOS Toucher chevilles	 TOUCHE TALON ALTERNÉ		30 20 10
8	Épaules Élévations	 Avec bouteilles d'eau		20 10 5
9	SQUAT	 Cette position pour travailler aussi les fessiers	Descendre un peu moins les fesses	20 10 5
10	ABDOS Vélo	 Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 6 - Avec Matériels

N°	EXOS		Circuit Pecs-Triceps-Epaules 6 avec MATÉRIELS	REP'
1	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		20
				10
				2
2	Pull-over			20
				10
				5
3	Presse Quadri			15
				10
				5
4	BRAS TENDUS ROTATION BUSTE			20
				10
				4
5	GENOUX POITRINE	CARDIO		16
				8
				4
6	TRICEPS			16
				8
				4
7	SQUAT Chassés			20
				10
				5
8	ABDOS en Binôme			30
				15
				2
9	BURPEES Ou Epaules	COMPLET		16
				8
				4
10	GAINAGE Break-dance			16
				8
				2




# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 7 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit Pecs - Triceps - Epaulles 7	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20
2	POMPES 	 <b>OU</b>		20 10 5
3	SQUAT Sauts Écartés 	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	Des minis Sauts	16 8 4
4	ABDOS 	 <b>60"</b>	<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b> 	20 10 5
5	DIPS Sur Chaise 	 <b>Ne pas trop descendre les bras mais monter à fond.</b>		16 8 4
6	SPRINT <small>CARDIO</small>	 <b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>	Marche rapide	3 2 1
7	BRAS TENDUS Rotation Buste 			16 8 4
8	ÉPAULES L'OISEAU 	 <b>Ne pas bomber le dos mais rester bien droit et jambes légèrement fléchies.</b>		20 10 5
9	ABDOS Obliques	 <b>Coude genou opposé en alternance.</b>	En position debout 	20 12 6
10	SQUAT Charge sur une Jambe 			20 12 6



# Circuit Amincissement Jambes / Pectoraux & Triceps n° 7 - Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit Pecs-Triceps-Epaules 7 avec MATÉRIELS		REP'	
1	JUMPING-JACK <small>CARDIO</small>		Montées de genoux 	40 30 20	
2	Développé Écarté Incliné 		<u>OU</u> 	20 10 5	
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4	
4	CLIMBERS 		<u>OU</u> 	<u>OU</u> 	30 20 10
5	TRICEPS Sur DIPS 		Monter à fond mais descendre <u>bras angle droit pas davantage.</u>		20 10 4
6	Pas Chassés <small>CARDIO</small>		Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3 2 1
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 5
8	ÉPAULES Tirages Tempes 				16 8 4
9	SQUAT en Charge 		Avec un pack d'eau		16 8 4
10	ABDOS Vélo 		Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux		30 20 10



# 5 EXOS *brûle- graisse*

Réalisés le plus rapidement possible, ces exercices sont parfaits pour dépenser un maximum de calories et affiner sa silhouette, de la tête aux pieds...

PAR AUDE TIXERONT



## EXO 1

### LES BURPEES

Debout, pieds joints, bras le long du corps. S'accroupir, poser les mains au sol devant soi et, sur une impulsion, venir se mettre en planche; bras tendus sous les épaules et jambes tendues légèrement écartées derrière soi. Transférer le poids du corps sur les bras et sauter pour ramener les jambes vers les mains, puis se remettre en position debout. Poursuivre et sauter en l'air, en levant les bras au-dessus de la tête. Revenir en position initiale, avant de recommencer l'enchaînement.

**Renouveler 3 fois.**



## EXO 2

### LES JUMPING JACKS

Debout, les pieds joints et les bras le long du corps. Réaliser un saut, en ouvrant simultanément les bras et les jambes, avant de revenir en position initiale.

**Enchaîner saut et retour en position de départ sans s'arrêter 10 fois.**





## Priorité à la haute intensité

› Avant toute séance, s'échauffer en sautillant sur place et en faisant des moulins avec les épaules, puis les coudes et les poignets, durant 2 à 3 min.

› Pour augmenter la dépense calorique et brûler efficacement ses graisses, travailler en haute intensité, en réalisant les mouvements le plus rapidement possible.

› Penser à se ménager des phases de repos entre les phases de haute intensité, dont on augmente au fur et à mesure la durée.

### EXO 3 LES FENTES ARRIÈRE

Debout, jambes légèrement écartées à la largeur du bassin, mains sur les hanches. Faire un pas en arrière avec la jambe gauche et, dans le même élan, plier les genoux pour amener le gauche vers le sol et former un angle droit avec la jambe avant. Remonter en position debout et faire le même mouvement en changeant de côté.

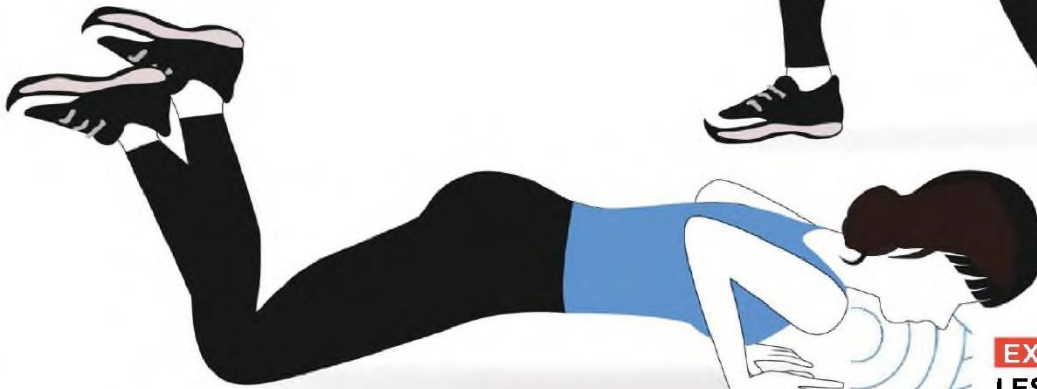
**Renouveler 10 fois de chaque côté.**



### EXO 4 LES POMPES SUR LES GENOUX

Allongé sur le ventre, les mains au sol, légèrement devant les épaules, mettre ses genoux au sol et placer une jambe sur l'autre. Bras tendus, relever son buste, tout en gainant bien ses abdos. Redescendre lentement, en pliant les bras, avant de remonter à nouveau le buste, bras tendus.

**Renouveler 5 fois.**



### EXO 5 LE GRIMPEUR

En position de planche, en appui sur les mains et sur la pointe des pieds, bras et jambes tendus. Ramener le genou droit au niveau de la poitrine et revenir en position initiale, jambes tendues, avant de faire la même chose en ramenant le genou gauche, puis le droit, puis le gauche...

**Renouveler 10 fois de chaque côté.**

