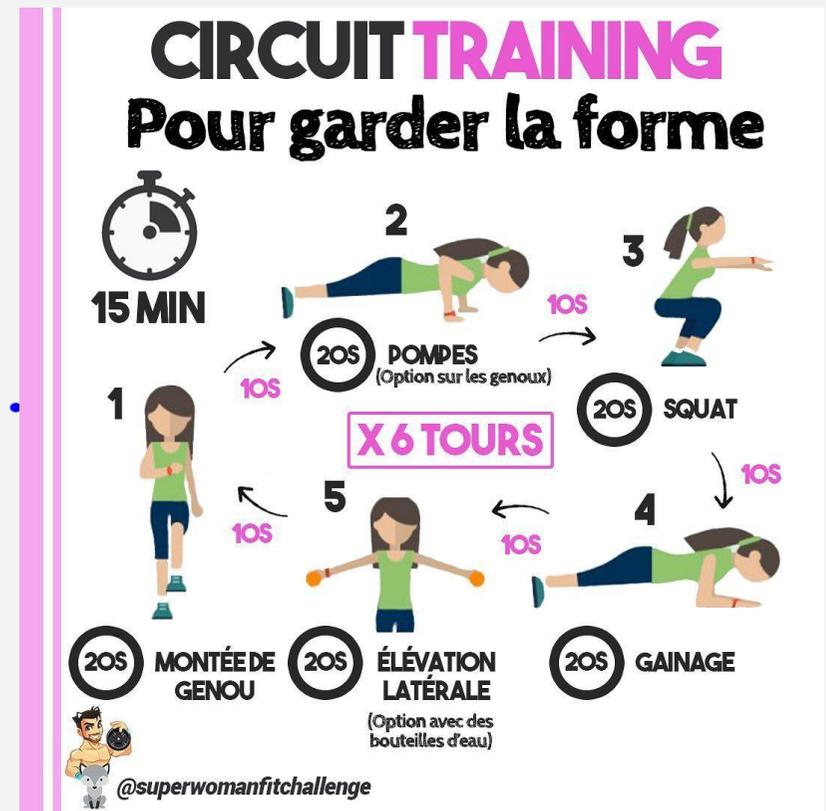


Programme Fitness Spécial FEMMES Musculaires et/ou Cardio de 91 exercices :

- 1) Quadriceps- 15 exos.
- 2) Adducteurs / Abducteurs - 6 exos.
- 3) Ischios - 1 exo.
- 4) Fessiers - 5 exos.
- 5) Mollets - 4 exos
- 6) Abdos- 10 exos.
- 7) Gainage & Lombaires - 15 exos.
- 8) Dorsaux - 8 exos.
- 9) Épaules - 8 exos.
- 10) Pectoraux - 5 exos.
- 11) Triceps - 3 exos.
- 12) Cardio - 17 exos.
- 13) Construire son propre programme



CIRCUITS-TRAINING Spéciaux Femmes (91 exos)

1) 15 Exercices pour QUADRICEPS :

1 CHAISE

Gardez les mains, le long du corps...

2 SQUAT

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

OU

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

3 SQUAT

Cambrez le dos

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

4 SQUAT SUMO

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

5 SQUAT JUMP TRX

Le dos droit

Ou sans le saut

6 SQUAT JUMP sur place

- Dos droit

- Retombée sur les pointes de pied

- Position de squat au sol

7 Squats & Lancers

Gardez le dos droit sur descente

8 Saut sur Box

Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).

Plus difficile

9 Impulsion jambes sur Step

Toucher le Step en gardant le dos droit

SQUAT POP-OVER

10 Sauts demi-squat

OU Variante, faire des mini sauts :

11 Fente Avant

La pointe du genou ne dépasse pas la pointe du pied

Dos droit

12 Fente arrière

La pointe du genou ne dépasse pas la pointe du pied

Dos droit

13 Montée sur Jambes alternées

À exécuter très lentement

14 Fentes Sautées

Fentes sautées 3,5

15 Impulsion alternée sur Step

En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.

2)6 Exercices pour ADDUCTEURS / ABDUCTEURS :

16 Fentes Latérales

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

17 Fentes Latérales jambe pliée

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

18 Fentes Latérales jambe levée

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).

19 SAUTS côtés

Adducteurs & Abducteurs

Sauter en alternant, côté gauche et droit.

20 Ciseau porté latéral

2B

2A

21 Abducteurs Adducteurs

ABDUCTEURS

ADDUCTEURS

3)1 Exercice pour ISCHIOS :

22 Ischios Élastique

Femme
4/15

4) 5 Exercices pour FESSIERS :

23 Fente & Front-Kick

2^{ème} fente
Front Kick

3



This exercise block features a pink header with the number '23' in a white circle, followed by the title 'Fente & Front-Kick'. Below the title, the text '2^{ème} fente Front Kick' is displayed. A red circle with the number '3' is positioned between two illustrations of a woman: one in a lunge and one performing a front kick. To the left, there is an anatomical diagram of the gluteal muscles.

24 A 4 pattes
Tendre jambe

OU

Donkey Kick

3



This exercise block features a pink header with the number '24' in a white circle, followed by the title 'A 4 pattes Tendre jambe'. Below the title, the word 'OU' is written in red. Underneath, the text 'Donkey Kick' is shown above an illustration of a woman in a quadrupedal position performing a donkey kick. A red circle with the number '3' is placed next to the illustration. To the right, a photograph shows a woman in a similar quadrupedal position performing a single-leg glute bridge, also with a red circle containing the number '3'.

25 A 4 pattes
Jambe sur côté



This exercise block features a pink header with the number '25' in a white circle, followed by the title 'A 4 pattes Jambe sur côté'. Below the title, there is an anatomical diagram of the gluteal muscles and two illustrations of a woman in a quadrupedal position with one leg raised to the side.

26 Elévation bassin
Sur chaise avec charge



This exercise block features a pink header with the number '26' in a white circle, followed by the title 'Elévation bassin Sur chaise avec charge'. Below the title, there is an anatomical diagram of the gluteal muscles and a photograph of a woman performing a glute bridge on a chair with a weight on her hips.

27 Elévation bassin
Sur une jambe avec élastique



This exercise block features a pink header with the number '27' in a white circle, followed by the title 'Elévation bassin Sur une jambe avec élastique'. Below the title, there is an anatomical diagram of the gluteal muscles and a photograph of a woman performing a single-leg glute bridge with a resistance band.

5)4 Exercices pour MOLLETS :

28 Pointe de pieds sur Step

OU

Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois)

Ne jamais poser les talons au sol mais l'effleurer



The illustration shows a person in a grey tank top and blue shorts performing a step exercise. On the left, two line drawings show the person stepping up and down on a step platform. On the right, a side-view photograph shows the person standing on a step with their right foot on it and their left foot on the ground, with a red arrow pointing upwards from the ground to the step.

29 SAUTS
Avant arrière

en alternant, avant et arrière.



The illustration shows a person in a white tank top and shorts performing jumping exercises. On the left, a line drawing shows the person jumping forward and backward, with arrows indicating the direction of movement. On the right, a photograph shows the person's legs with red shading highlighting the calf muscles.

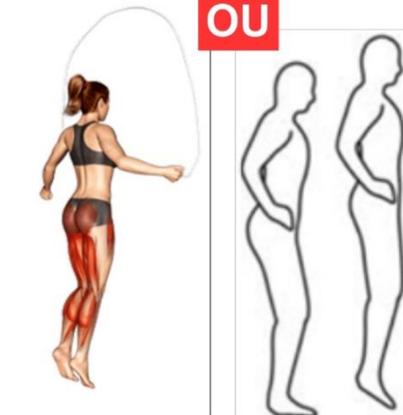
31 Pointes de pieds sur TRX



The illustration shows a person in a blue tank top and black shorts performing a TRX exercise. Two photographs show the person in a plank position with their feet on a TRX strap, with a green circle containing the number '2' between the two images.

30 Corde à sauter

OU



The illustration shows a person in a black sports bra and shorts performing a jump rope exercise. On the left, a photograph shows the person jumping rope. On the right, two line drawings show the person in a plank position with their feet on the ground, with red shading highlighting the calf muscles.

6) 10 Exercices pour ABDOS :

32 **Abdos Ciseaux**
 On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires !
OU

33 **Abdos Vélo**
 On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires

34 **Abdos Sit Up**
 Il n'y a que les fesses qui touchent le sol sur le retour !

35 **Abdos Crunchs élastiques**

36 **Abdos**
Medecine-ball MUR
 CHEST PRESS

37 **Abdos obliques**
toucher talon
 TOUCHE TALON ALTERNÉ

38 **Abdos obliques**
Coude-Genou opposé

39 **Abdos obliques**
Medecine-ball
 Gardez le dos, droit !

41 **À 2, jeter les jambes**
Tout droit et sur les côtés

40 **Chaise Romaine**

7) 15 Exercices pour GAINAGE & LOMBAIRES :

42 Gainage
Bras tendus ou Coude

2 Ou sur les coudes
Ou les bras et jambes très écartés

Gardez les fesses, sorties

43 Gainage
Bras tendu alterné

Levez un bras tendu en alternance
Ecartez les jambes

Gardez les fesses, sorties

44 Gainage
Break Dance

Gainage Break-Dance

2

Gardez les fesses, sorties

45 Gainage en Jack

OU

Plank-Jack

3

Gardez les fesses, sorties

46 Gainage
Sur Swiss-ball

Gardez les fesses, sorties

47 Gainage
Coudes sur Swiss-ball

Gardez les fesses, sorties

48 Gainage. Rouler
les cuisses sur Swiss-ball

Gardez les fesses, sorties

49 Gainage
Superman en équilibre

Gardez les fesses, sorties

50

Gainage En TRX Debout



51

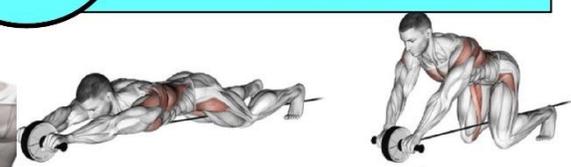
Gainage TRX à Genou



Gardez les fesses, sorties

52

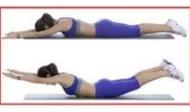
Lombaires Roulette



**Ne pas se cambrer
mais sortir les fesses...**

53

Lombaires Superman



Niveau difficile

54

Lombaires PONT



Niveau difficile

Levez alternativement une jambe puis l'autre.

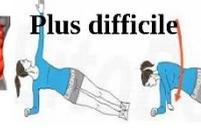
55

Gainage costal Ciseau coude Gauche ou sur un genou



56

Gainage costal Ciseau coude Droit ou sur un genou



8) 8 Exercices pour DORSAUX :

57 DOS TRX

Serrez bien les coudes

Haut du dos

58 DOS TRX

Haut du dos + Trapèze

Paumes vers le sol Paumes vers le sol Paumes vers le ciel

59 DOS élast.

Haut du dos + Trapèzes

60 Trapèzes élast.

OU

Haut du dos & Trapèzes

61 DOS élast.

épaisseur du Dos

62 DOS Tractions élast.

9) 8 Exercices pour ÉPAULES :

63

Épaules TRX

OU

EPAULES Postérieures **Rhomboïds & Dorsaux**

Pieds Décalés
ou
Joints

Pieds Décalés
ou
Joints

64

Épaules élastiques

Deltoides Postérieurs
+ Trapèzes

65

Épaules élastiques

OU

Deltoïdes Médiens

66

Medecine-Ball Élévation bras

Nombre de Rep'

15
10
5

67

Épaules Medecine-ball

OU

Deltoïdes Médiens & Antérieurs

10) 5 Exercices pour PECTORAUX :

68 Pectoraux
Pompes

Gardez les fesses sorties



69 Pectoraux
TRX

OU



70 Pectoraux
Pull-Over

Gardez les coudes serrés



71 Pectoraux
Medecine-Ball

Gardez les coudes levés

Envoyez le plus à l'horizontal possible



Quoi qu'on en dise, afficher un beau décolleté est un atout charme incontestable. Pour de nombreuses femmes, la poitrine est une source de complexe, notamment lorsqu'elle commence à s'affaisser. Pour remonter la poitrine, des solutions efficaces et définitives existent. Les seins étant des organes glandulaires, ils ne possèdent pas de muscles. Pour rester en place, ils sont retenus par des tissus et reliés au grand pectoral et au petit pectoral. Bien que la poitrine n'ait pas de muscles, la fermeté du décolleté est influencée par les muscles pectoraux ? Les 5 exos proposés vont travailler le petit pectoral. Le top étant les pompes en déclinées (tête en bas, jambes surélevées).



Femme
12/15

Afin d'éviter d'avoir des bras flasques, et pour parer l'effet "chauve-souris" qui complexe de nombreuses femmes, une seule solution : tonifier ses bras.

72 Triceps contre mur

Nombre de Rep'

28
16
8



73 Triceps
TRX

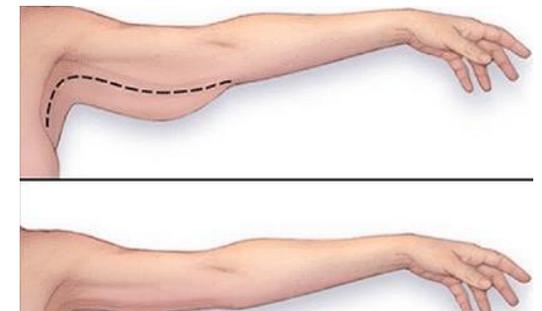
Serrez bien les coudes



74 Triceps
Chaise

Serrez bien les coudes

Gardez un angle droit
Ne pas trop descendre !

12) 17 Exercices pour CARDIO :

JUMPING JACKS
75

76 Genoux Poitrine
 Exo plus abordable

Sans Saut

77 Tallons Fesses

JUMPING-JACKS Inversé
78

79 Surfeur

80 PAS CHASSÉS

Toucher mur sur aller + retour

81 CLIMBERS

OU

OU

OU

Essayez de toucher le coude avec le genou

Nombre de Rep'

30
20
10

82 Boxing Stepping face ou vers haut

Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP

OU

Nombre de Rep'

30
20
10

Sautillements
83 ou corde

OU

84 Impulsions
Pointes rapides

Nombre de Rep'

30
20
10

85 Fentes Sautées

86 Squat +
Lancé
medecine-ball

1

4

87 **OU** SAUTS

- Dos droit
- Retombée sur les pointes de pied
Position de squat au sol

Plus difficile

88 Squat +
Sauts avec TRX

Cambrez le dos **4**

Avec Sauts

89 Lancés de
Wall-Ball

90 BURPEES

Sans Pompe

91 Divers Cardio

