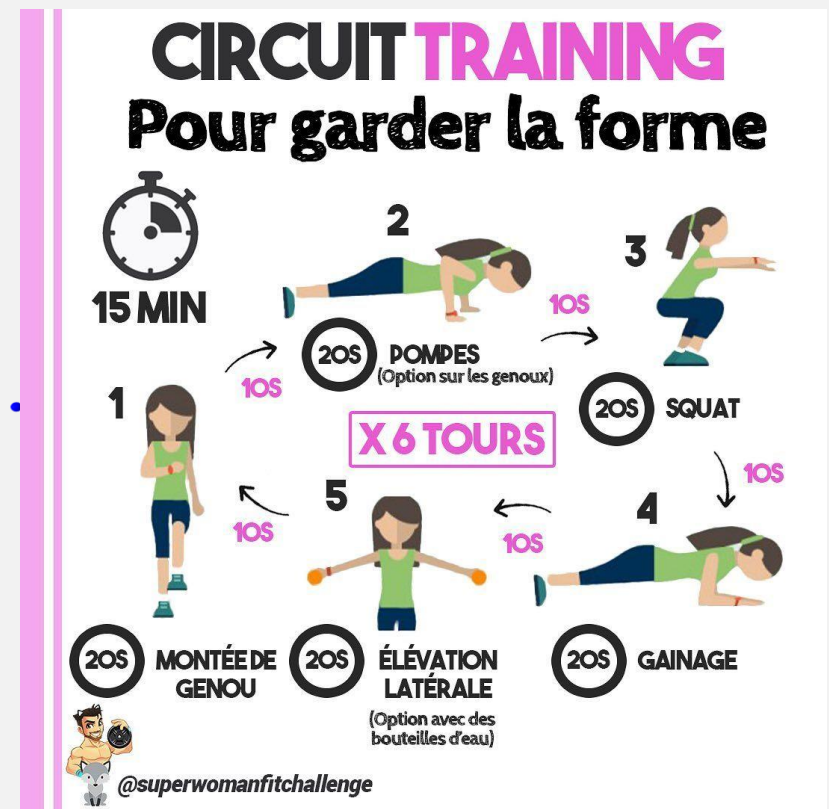


Programme Fitness Spécial FEMMES Musculaires et/ou Cardio de 91 exercices :

- 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

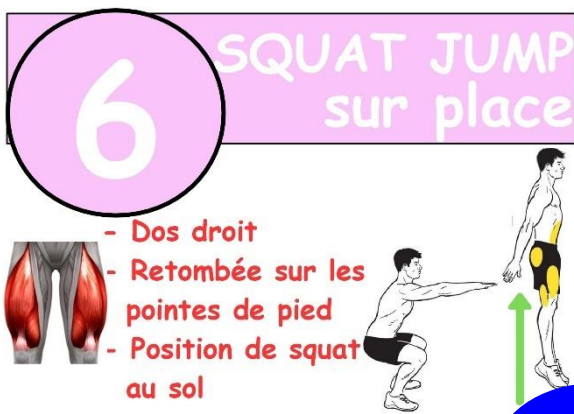


6 SQUAT JUMP sur place

- 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

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).

Adducteurs & Abducteurs

Sauter en alternant, côté gauche et droit.

20 Ciseau porté latéral

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).

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 block contains an anatomical diagram of the gluteal muscles on the left. To its right are two illustrations of a person in athletic wear. The first illustration shows a lunge with the right leg forward, labeled with a red circle containing the number '3'. The second illustration shows a front kick with the right leg extended forward, also labeled with a red circle containing the number '3'.

24 A 4 pattes
Tendre jambe

OU


Donkey Kick

3



This block contains an anatomical diagram of the gluteal muscles on the left. To its right are two photographs of a person in athletic wear performing a donkey kick exercise. The person is on all fours with the right leg extended straight back, labeled with a red circle containing the number '3'.

25 A 4 pattes
Jambe sur côté



This block contains an anatomical diagram of the gluteal muscles on the left. To its right are two illustrations of a person in athletic wear performing a side leg lift exercise. The person is on all fours with the right leg extended straight out to the side, labeled with a red circle containing the number '3'.

26 Elévation bassin
Sur chaise avec charge



This block contains an anatomical diagram of the gluteal muscles on the left. To its right are two photographs of a person in athletic wear performing a hip lift exercise. The person is lying on their back with their feet on a chair and their hips lifted, labeled with a red circle containing the number '3'.

27 Elévation bassin
Sur une jambe avec élastique



This block contains an anatomical diagram of the gluteal muscles on the left. To its right is a photograph of a person in athletic wear performing a hip lift exercise. The person is lying on their back with one foot on a chair and a resistance band around the other foot, labeled with a red circle containing the number '3'.

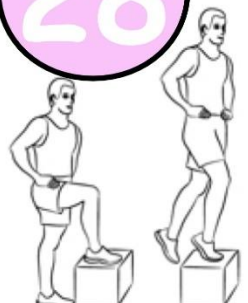
5)4 Exercices pour MOLLETS :

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



29 SAUTS
Avant arrière

en alternant, avant et arrière.



31 Pointes de pieds sur TRX

2



30 Corde à sauter

OU



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



52

Lombaires Roulette



Ne pas se cambrer
mais sortir les fesses...

53

Lombaires Superman



Niveau difficile

54

Lombaires PONT

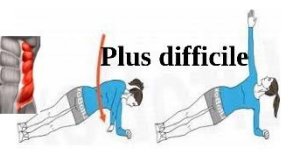


Niveau difficile

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

Deltoides Médiens

66 Médecine-Ball Élévation bras

Nombre de Rep'

15
10
5

67 Épaules Médecine-ball

OU

Deltoides 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

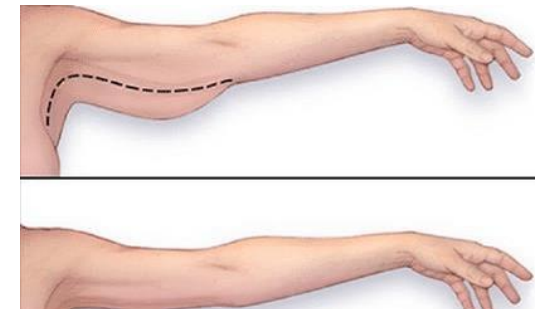
73 Triceps
TRX

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 médecine-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

