



LE HAVRE EN FORME – PROGRAMME ADULTES

SEANCE 1 - Circuit Abdos

- Gainage Face (planche : option sur les genoux)
- Mountain Climbers
- Gainage Latéral à droite
- Ciseaux
- Gainage Latéral à gauche
- Pédalo
- Gainage Face
- Crunchs (= relevé de buste classique)

Débutants : 20 secondes par ateliers

Intermédiaires : 40 secondes

Avancés : 1 minute

Faire 2 tours

SEANCE 2 - Hiit

- Montées de genoux
- Squats
- Burpees
- Mountain Climbers
- Fentes sautées

Débutants : 20 secondes ON - 20 secondes OFF

Intermédiaires : 20 secondes ON - 10 secondes OFF

Avancés : 30 secondes ON - 10 secondes OFF

SEANCE 3 - TABATA

Plusieurs exercices à réaliser avec ou sans matériel. Munissez-vous d'un chronomètre et en avant !

- Montées de genoux
- Burpees
- Corde à sauter
- Squats Jumps
- Sit-Up

Réaliser 30 secondes par exercice avec 10 secondes de récupération.

3 tours pour les débutants/initiés

4 tours pour les confirmés

5 tours pour les expérimentés

6 tours pour les fous !

SEANCE 4 - Training

- Squats
- Planche
- Jumping Jacks
- Planche
- Pompes
- Planche
- Montées de Genoux
- Planche
- Burpees
- Planche
- Mountain Climbers
- Planche

Débutants : 15 reps / 15 secondes

Intermédiaires : 30 reps / 30 secondes

Avancés : 50 reps / 50 secondes

SEANCE 5 - Que du cardio !

- Jumping Jack
- Chaise contre le mur
- Course sur place
- Squats
- Corde à sauter
- Fentes alternées

30 secondes ON - 10 secondes OFF

Débutants : 2 tours

Intermédiaires : 3 tours

Avancés : 4 tours

SEANCE 6 - HIIT LE RETOUR

- Mountain Climbers
- Jumping Jacks
- Burpees
- Pompes
- Squats (option : squats jumps)

Débutants : 20 secondes d'effort et 15 secondes de récupération

Intermédiaires : 40 secondes d'effort et 15 secondes de récupération

Avancés : 60 secondes d'effort et 15 secondes de récupération

Faire 3 tours avec 2 minutes de repos entre les tours

SEANCE 7 – RENFORCEMENT 20 MINUTES

Échauffement - 2 tours :

- Corde à sauter × 30 tours (ou 30 sauts sans corde)
- Squats touch × 30 secondes
- Mountain Climbers × 30 secondes

Séance - un maximum de tours en 20 minutes :

- 1 pompe + 1 tape épaule droite et gauche × 10 reps
- Squat jumps × 10 reps
- Tiping × 30 secondes
- Relevé de bassin × 10 reps
- Abdos obliques (toucher genoux) × 30 secondes

SEANCE 8 - PYRAMIDE

- Abdos (sit-up) : 10 reps / 15 reps / 20 reps
- Squats : 15 reps / 20 reps / 25 reps
- Dips : 15 reps / 20 reps / 25 reps
- Jumping Jacks : 25 reps / 35 reps / 45 reps

Débutants : 1 tour

Intermédiaires : 2 tours

Avancés : 3 tours

SEANCE 9 – RENFO / CARDIO

2 minutes de corde à sauter

- Jumping Jack
- Squats
- Burpees
- Pompes
- Tiping
- Dips

2 minutes de corde à sauter

Débutants : 20 secondes d'efforts - 20 secondes de récupération

Intermédiaires : 30 secondes d'efforts - 10 secondes de récupération

Avancés : 45 secondes d'efforts - 15 secondes de récupération

3 tours

SEANCE 10 - DEFI POMPES

- Pompes normales
- Pompes larges
- Pompes serrées et diamant
- Pompes sur les avants bras (commando)

Débutants : 15 répétitions par exercice

Intermédiaires : 30 répétitions par exercice

Avancés : 50 répétitions par exercice

N'oubliez pas l'option facile : sur les genoux

SEANCE 11- SUPERSETS

1^{er} superset

- Corde à sauter (jump sur place si pas de corde)
- Burpees

Débutants : 40 tours de corde + 5 burpees

Intermédiaires : 70 tours de corde + 10 burpees

Avancés : 100 tours de corde + 15 burpees

4 tours

2^{ème} superset

- Planche dynamique
- Pompes (option sur les genoux)

Débutants : 20 secondes de planche + 5 pompes

Intermédiaires : 40 secondes de planche + 10 pompes

Avancés : 60 secondes de planche + 15 pompes

4 tours

3^{ème} superset

- Fentes alternées (option fentes sautées)
- Chaise contre le mur

Débutants : 10 fentes (5 reps/côté) + 30 secondes de chaise

Intermédiaires : 16 fentes (8 reps/côté) + 45 secondes de chaise

Avancés : 20 fentes (10 reps/côté) + 1 minute de chaise

4 tours

4^{ème} superset

- Leg raises au sol
- Russian twists

Débutants : 10 Leg raises + 10 Russian twists (5 reps/côté)

Intermédiaires : 15 Leg raises + 16 Russian twists (8 reps/côté)

Avancés : 20 Leg raises + 20 Russian twists (10 reps/côté)

4 tours

SEANCE 12 - RENFO A LA MAISON

30 secondes d'effort et 10 secondes de récupération

- Jumping Jacks
- Chaise contre un mur
- Pompes
- Abdos crunchs
- Squats
- Dips
- Planche
- Courir sur place (ou montées de genoux)
- Fentes

Débutants : 1 tour

Intermédiaires : 2 tours

Avancés : 3 tours

SEANCE 13 - ABDOS 30'

30 secondes par exercice

- Gainage sur les mains
- Relevé de buste jambes tendues
- Portefeuille
- Pédalo
- Paillason
- Superman
- Gainage sur les coudes

Débutants : 1 tour

Intermédiaires : 2 tours

Avancés : 3 tours

SEANCE 14 - POIDS DE CORPS

Nombre de répétitions = poids ÷ 4 arrondi à la dizaine prêt (ex: 80kg ÷ 4 = 20 reps/exercice)

- Squats Sumo
- Tape épaules
- Squats Jack
- Pompes
- Montées de genoux
- Planche avec élévation bras vers l'avant

Débutants : 1 tour

Intermédiaires : 2 tours

Avancés : 3 tours

SEANCE 15 - RENFO YOGA

- Planche sur les mains × 20 secondes
- Pompe + Chien tête en bas × 10 reps
- Position intense - tenir en position squat pendant 1 min
- Cobra + Gainage lombaires (10sec) × 10 reps
- Corbeau × 15 secondes (Facultatif)

Débutants : 1 tour

Intermédiaires : 2 tours

Avancés : 3 tours

SEANCE 16 - FESSIERS

- Squats × 15 reps
- Fentes bulgares × 10 reps/jambe
- Fentes sautées × 20 reps
- Relevé de bassin × 30 reps
- Abduction (allongé sur le côté, jambes à 90°) × 30 reps/côté
- Squat jumps × 30 secondes

Débutants : 2 tours

Intermédiaires : 3 tours

Avancés : 4 à 5 tours