



### Jour 1

Muscles	Exercices	Séries	Reps	Repos
Cardio	Tapis de course à intensité modérée	45 min		
	Corde à sauter	5	Maximum en 1min	20 sec
Abdos	Gainage (planche)	4	45 sec	30 sec
	Crunchs	5	Max	30 sec
Oblique	Toucher les talons allongés sur le dos	6	100	30 sec
	Gainage latéral (chaque côté)	2	45 sec	30 sec

### Jour 2

Muscles	Exercices	Séries	Reps	Repos
Cuisses/fesses	Squats	4	20	1 min
	Fentes	4	15	1 min
	Soulevé de terre jambes tendues	3	15	1 min
	Leg Extension	3	15	1 min
	Leg Curl	3	15	1 min
Epaules	Elévations latérales	3	15	1 min
	Elévations frontales	3	15	1 min
	Oiseau	3	12	1 min

### Jour 3

**Cardio** : 45 min en augmentant toute les 5' d'environ 0.5 ou 1 km/h. Commencer doucement et terminer avec une bonne intensité

**Corde à sauter** : 10/15 min à intensité modérée

**Bonus** : Ajouter un peu de gainage si vous avez encore un peu d'énergie



#### Jour 4

Muscles	Exercices	Séries	Reps	Repos
Dos	Traction / Tirage horizontal (superset)	4	10/12	1'30 min
	Tirage vertical / Rowing barre buste penché (superset)	4	12/12	1 min
Biceps	Curls alternés prise neutre	4	15	1 min
	Curl au pupitre	2	Dégressives	1'30 min
Abdos	Abdos sur swiss ball	5	Max	30 sec
	Gainage	3	A l'échec	30 sec
Oblique	Toucher les talons allongés sur le dos	6	100	30 sec
	Gainage latéral (chaque côté)	2	45 sec	30 sec

#### Jour 5

Muscles	Exercices	Séries	Reps	Repos
Cuisses/fesses	Squat sumo sur haltère pour bien descendre bas	3	15	1 min
	Fente	3	15	1 min
	Legs extension/curls (en superset)	4	15/12	1'30 min
	Adducteurs/Abducteurs (à la machine en superset)	4	15/15	1 min
Triceps	Extensions corde poulie haute	3	15	1 min
	Barre au front	2	15	1 min
	Dips machine ou entre 2 bancs	4	Max	1 min