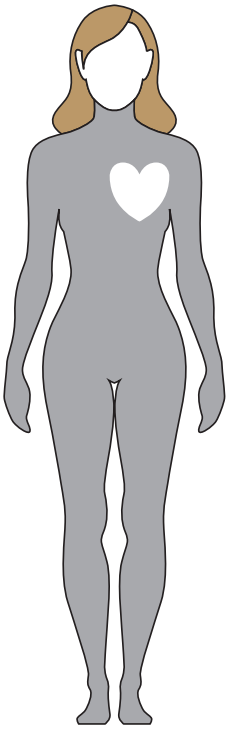
ENTRAÎNEMENT CARDIO VRO 1

ÉQUIPEMENTS : TAPIS, EAU, POIDS DE 5-10 LIVRES

RÉCHAUFFEMENT (2 MINUTES)
MARCHE SUR PLACE, SKIP GENOUX LEVÉS, JUMPING JACKS, MARCHE DU SOLDAT, BRAS EN T INVERSÉ.

TRIO 1 (8 MINUTES)
CORDE À DANSER (1 MIN)- 15 SEC DE REPOS
SQUAT ET FENTE INVERSÉE ALTERNATIVE (1 MIN)- 15 SEC DE REPOS
BURPEE (1 MIN) -30 SEC DE REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS)



TRIO 2 (8 MINUTES)
JUMPING JACKS (1 MIN) - 15 SEC DE REPOS
COURSE SUR PLACE TALONS AUX FESSES (1 MIN) - 15 SEC DE REPOS
PLANCHE ARAIGNÉE (1 MIN)- 30 SECONDES
(RÉPÉTER 1 FOIS)

TRIO 3 (8 MINUTES)
VER DE TERRE, PUSH UPS, SQUAT (1 MIN) - 15 SEC DE REPOS
FENTE ARRIÈRE ALTERNATIVE ET RETENUE 15 SEC CÔTÉ DROIT (1 MIN) - 15 SEC DE REPOS
PLANCHE SUR LES COUDES (1 MIN) - 30 SECONDES
(RÉPÉTER 1 FOIS)

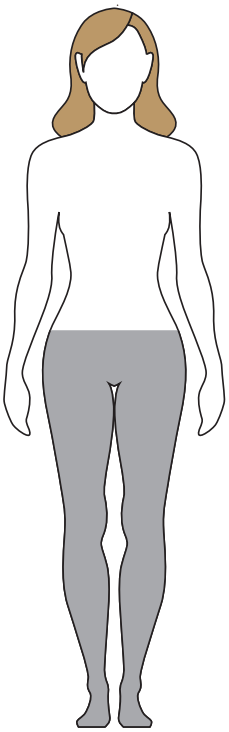
ÉTIREMENTS (2 MINUTES)
ÉTIREMENT DE L'ENFANT, ÉTIREMENT DU COUREUR, ÉTIREMENT DU MUSCLE PIRIFORME, ÉTIREMENT PAPILLON, QUADRICEPS DEBOUT, TRICEPS, ÉPAULES, BICEPS

FESSIERS ET JAMBES
VRO 1

ÉQUIPEMENTS : TAPIS, EAU, POIDS DE 5-10 LIVRES,
POIDS DE CHEVILLE OU BANDE ÉLASTIQUE

RÉCHAUFFEMENT (2 MINUTES)
MARCHE SUR PLACE, SKIP GENOUX LEVÉS, JUMPING JACKS,
MARCHE DU SOLDAT, BRAS EN T INVERSÉ.

TRIO 1 (8 MINUTES)
SQUAT ET 15 SEC D'IMPULSION À LA FIN (1 MIN) - 15 SEC REPOS
CURTSY-SQUAT- SANS REMONTER – (1 MIN) - 15 SEC REPOS
LE PONT ET 15 SEC D'IMPULSION À LA FIN (1 MIN) – 30 SEC REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS)



TRIO 2 (8 MINUTES)
COUPS DE PIED DE L'ÂNE, JAMBE DROITE ET 15 SEC D'IMPULSION
À LA FIN (1 MIN) - 15 SEC REPOS
SUMO SQUAT ET 15 SEC D'IMPULSION À LA FIN (1 MIN) - 15 SEC REPOS
SAUT DE BALLERINE (1 MIN) - 30 SEC REPOS
(RÉPÉTER AUTRE JAMBE 1 FOIS)

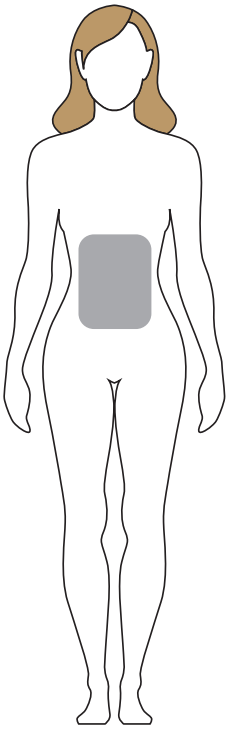
TRIO 3 (8 MINUTES)
LE PETIT CHIEN, JAMBE DROITE ET 15 SEC D'IMPULSION À LA FIN
- 15 SEC REPOS
MARCHE LATÉRALE EN POSITION SQUAT (1 MIN) - 15 SEC REPOS
CERCLE JAMBE DROITE AVANT 30 SEC ET ARRIÈRE - 30 SEC REPOS
(RÉPÉTER DE L'AUTRE JAMBE 1 FOIS)

ÉTIREMENTS (2 MINUTES)
ÉTIREMENT DE L'ENFANT, ÉTIREMENT DU COUREUR,
ÉTIREMENT DU MUSCLE PIRIFORME, ÉTIREMENT PAPILLON,
QUADRICEPS DEBOUT, TRICEPS, ÉPAULES, BICEPS

ABDOMINAUX
V8 (8 MINUTES)

ÉQUIPEMENTS :
TAPIS, EAU, POIDS DE 5-10 LIVRES

TOUCHER VOS TALONS (30 SEC)
FLUTTER KICKS (30 SEC)
TORSION RUSSE (30 SEC)
CRUNCHES (30 SEC)
PLANCHE SUR LES COUDES AVEC LAISSER TOMBER DES HANCHES (30 SEC)
BICYCLETTE (30 SEC)
REDRESSEMENT ASSIS (30 SEC)
CRUNCH AVEC LES GENOUX (30 SEC)
RÉPÉTER 1 FOIS



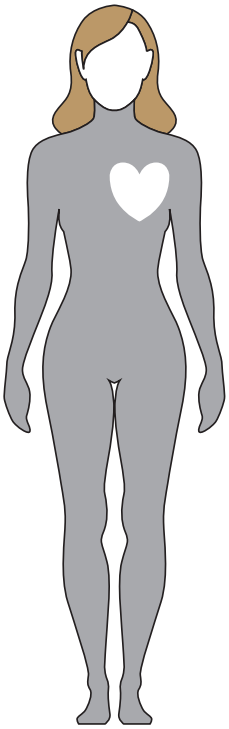
ÉTIREMENTS :
ÉTIREMENT DES ABDOMINAUX, LA DOS DU CHAT,
LA POSE DE L'ENFANT.

ENTRAÎNEMENT CARDIO VRO 2

ÉQUIPEMENTS : TAPIS, EAU, POIDS DE 5-10 LIVRES

RÉCHAUFFEMENT (2 MINUTES)
MARCHE SUR PLACE, SKIP GENOUX LEVÉS, JUMPING JACKS, MARCHE DU SOLDAT, BRAS EN T INVERSÉ.

TRIO 1 (8 MINUTES)
BURPEE ET FULL JACKS (1 MIN) - 15 SEC REPOS
JUMPING JACKS (1MIN) - 15 SEC REPOS
PUSH UPS (30 SEC)- REPOS 30 SECONDES
(RÉPÉTER 1 FOIS)



TRIO 2 (8 MINUTES)
LA CHAISE AU MUR EN MARCHANT ET 15 SEC RAPIDE À LA FIN (1 MIN) - 15 SEC REPOS
COURSE RAPIDE SUR PLACE (1 MIN) - 15 SEC REPOS
LEVER DE LA JAMBE LATÉRALE ORTEILS POINTÉS ET 15 SEC D'IMPULSION À LA FIN - REPOS 30 SECONDES
(RÉPÉTER JAMBE GAUCHE 1 FOIS)

TRIO 3 (7 MINUTES ET 30 SECONDES)
SAUT DU PATINEUR (1 MIN) - 15 SEC REPOS
PLANCHE, JAMBE LEVÉE EN ALTERNANCE (1 MIN) - 15 SEC REPOS
SQUAT SAUTÉ (30 SEC) – 30 SEC DE REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS)

EXTRA:
COURSE GENOUX LEVÉS (1 MIN) 15 SEC REPOS

ÉTIREMENTS (2 MINUTES)
ÉTIREMENT DE L'ENFANT, ÉTIREMENT DU COURREUR, ÉTIREMENT DU MUSCLE PIRIFORME, ÉTIREMENT PAPILLON, QUADRICEPS DEBOUT, TRICEPS, ÉPAULES, BICEPS

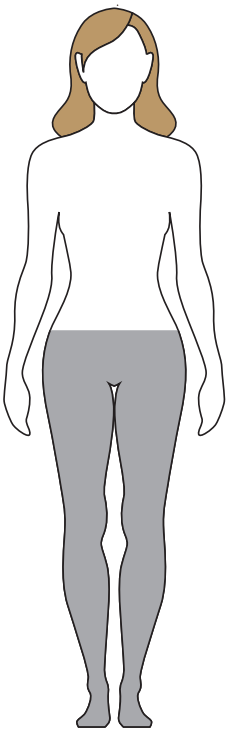
/coachvro

FESSIERS ET JAMBES
VRO 2

ÉQUIPEMENTS : TAPIS, EAU, POIDS DE 5-10 LIVRES

RÉCHAUFFEMENT (2 MINUTES)
MARCHE SUR PLACE, SKIP GENOUX LEVÉS, JUMPING JACKS, MARCHE DU SOLDAT, BRAS EN T INVERSÉ.

TRIO 1 (8 MINUTES)
SAUT DE GRENOUILLE (1 MIN) - 15 SEC REPOS
SQUAT SAUTÉ & FENTE ARRIÈRE EN ALTERNANCE
(1 MIN) - 15 SEC REPOS
EXTENSION DES MOLLETS ET 15 SEC DE RETENUE À LA FIN
(1 MIN) – 30 SEC DE REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS)



TRIO 2 (8 MINUTES)
LA PLANCHE INVERSÉE ET 15 SEC DE MARCHE À LA FIN
(1 MIN) - 15 SEC REPOS
LEVER DE LA CUISSE INTÉRIEURE JAMBE DROITE ET
15 SEC D'IMPULSION À LA FIN (1 MIN) - 15 SEC REPOS
PONT PAPILLON (1MIN) – 30 SEC DE REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS)

TRIO 3 (6 MINUTES)
FENTE ARRIÈRE SAUTÉE, JAMBE DROITE (30 SEC) - 15 SEC REPOS
SUMO SQUAT SAUTÉ (30 SEC) - 15 SEC REPOS
FENTE CURSTSY AVEC LEVÉE DE LA JAMBE DROITE
(30 SEC) – 30 SEC DE REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS JAMBE GAUCHE)

EXTRA (2 MINUTES)
SUPERMAN EH HAUT ET EN BAS (1 MIN), LA CHAISE AU MUR (1 MIN)

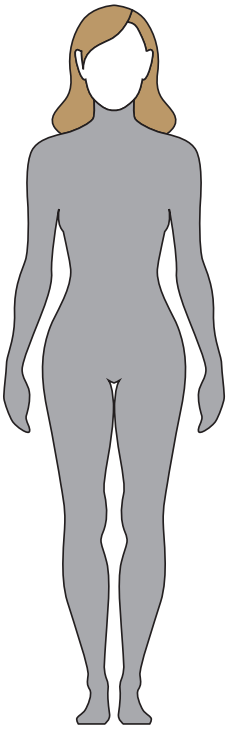
ÉTIREMENTS : ÉTIREMENT DE L'ENFANT, ÉTIREMENT DU COUREUR, ÉTIREMENT DU MUSCLE PIRIFORME, ÉTIREMENT PAPILLON, QUADRICEPS DEBOUT, TRICEPS, ÉPAULES, BICEPS

ENTRAÎNEMENT CORPS COMPLET VRO

ÉQUIPEMENTS : TAPIS, EAU, POIDS DE 5-10 LIVRES

RÉCHAUFFEMENT (2 MINUTES)
MARCHE SUR PLACE, SKIP GENOUX LEVÉS, JUMPING JACKS, MARCHE DU SOLDAT, BRAS EN T INVERSÉ.

TRIO 1 (8 MINUTES)
SAUT DE COTÉ ALTERNATIF (1 MIN) - 15 SEC REPOS
SQUAT-COUP DE POING (1 MIN) - 15 SEC REPOS
PLANCHE ROTATION SUR LE COTÉ AVEC POIDS – 30 SEC DE REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS)



TRIO 2 (8 MINUTES)
BURPEE JUSQU'AU SOL (1 MIN) - 15 SEC REPOS
SQUAT AVEC LEVÉE DE POIDS (1 MIN) - 15 SEC REPOS
PUSH-UPS SUPER FILLE (30 SEC) – 30 SEC DE REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS)

TRIO 3 (8 MINUTES)
COURSE 5 SECS ET ÉTALEMENT DU CORPS (1 MIN)
- 15 SEC REPOS
DOWN DOG ABS (1 MIN) - 15 SEC REPOS
SQUAT AVEC LEVER DE LA JAMBE LATÉRALE DROITE (1 MINUTE)
- 30 SEC DE REPOS

(RÉPÉTER 1 FOIS)

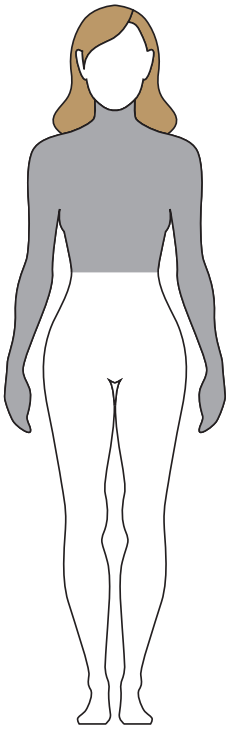
ÉTIREMENTS:
ÉTIREMENT DE L'ENFANT, ÉTIREMENT DU COUREUR, ÉTIREMENT DU MUSCLE PIRIFORME, ÉTIREMENT PAPILLON, QUADRICEPS DEBOUT, TRICEPS, ÉPAULES, BICEPS

ENTRAÎNEMENT HAUT DU CORPS VRO

ÉQUIPEMENTS : TAPIS, EAU, POIDS DE 5-10 LIVRES, CHAISE OU BANC

RÉCHAUFFEMENT (2 MINUTES)
MARCHE SUR PLACE, SKIP GENOUX LEVÉS, JUMPING JACKS, MARCHE DU SOLDAT, BRAS EN T INVERSÉ.

TRIO 1 (8 MINUTES)
LARGE PUSH UPS (30 SEC) - 15 SEC REPOS
CHEST PRESS SUR LE DOS AVEC POIDS (1MIN) - 15 SEC REPOS
PLANCHE TOUCHER-ÉPAULES (30 SEC) – 30 SEC DE REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS)



TRIO 2 (8 MINUTES)
FLEXION DES BICEPS ET LEVÉ DES ÉPAULES EN ALTERNANCE
(1 MIN)- 15 SEC REPOS
TRICEPS AVEC CHAISE ET JAMBE LEVÉ EN ALTERNANCE
(1 MIN) - 15 SEC REPOS
PLANCHE AVEC FLEXION DU GENOU VERS ÉPAULE DU MÊME CÔTÉ
(1 MIN) - 15 SEC REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS)

TRIO 3 (8 MINUTES)
COURIR ET LEVER DE POIDS (1 MIN) - 15 SEC REPOS
DEADLIFT ET LEVER DE POIDS LATÉRAL DES ÉPAULES
CONTRÔLE DU TRONC AVEC FENTE ARRIÈRE ET LEVER DE POIDS
-BRAS OPPOSÉ, CÔTÉ DROIT (1 MIN) - 15 SEC REPOS
(RÉPÉTER 1 FOIS)

EXTRA (2 MINUTES)
PLANCHE SUR LES COUDES (1 MIN) 30 SEC DE REPOS
PLANCHE RÉGULIÈRE (1MIN)

ÉTIREMENTS:
ÉTIREMENT DE L'ENFANT, ÉTIREMENT DU COUREUR,
ÉTIREMENT DU MUSCLE PIRIFORME, ÉTIREMENT PAPILLON,
QUADRICEPS DEBOUT, TRICEPS, ÉPAULES, BICEPS