

# PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



## SEMAINE 6 - JOUR 1

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude  
A réaliser 2/3 ou 4 fois

12 Squats

A photograph showing a man in a grey tank top and black shorts performing squats. He is shown in two positions: standing and crouching.

8 Squats Jumps

A photograph showing a man in a red shirt and blue shorts performing squat jumps. He is shown in three positions: crouching, jumping, and landing.

12 Fentes alternés

A photograph showing a man in a black tank top and shorts performing alternating lunges. He is shown in four positions: standing, lunging left, standing, and lunging right.

50 Montées de genoux

A photograph showing a man in a blue shirt and black shorts performing knee raises. He is shown in two positions: standing and with one knee raised.

Pause 1 minute

A cartoon illustration of a man in a white shirt and blue pants, looking tired and holding a water bottle.

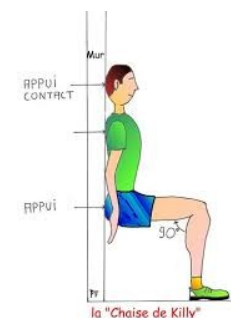
15 burpees

A photograph showing a man in a black tank top and shorts performing burpees. He is shown in five positions: standing, crouching, jumping, landing, and standing.

Pause 2 minutes

A cartoon illustration of a man in a white shirt and blue pants, looking tired and holding a water bottle.

- 1 minute de chaise
- 30 Crunchs
- 1 minute de chaise



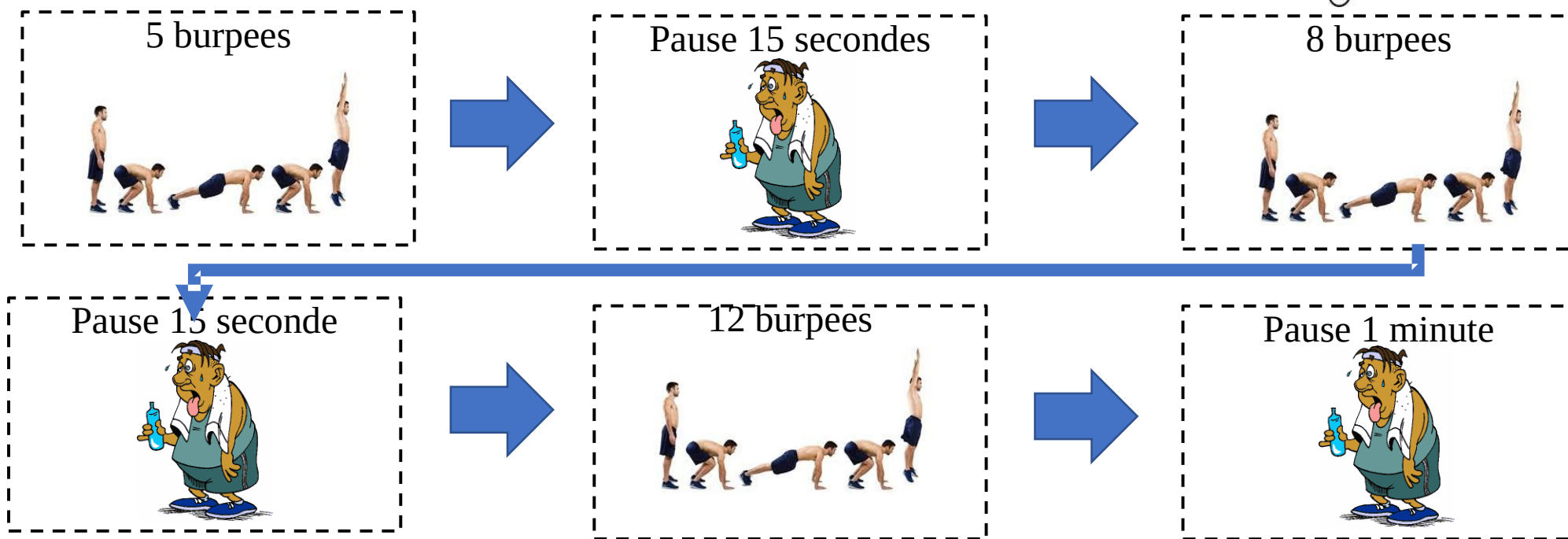
# PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



## SEMAINE 6 - JOUR 2

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude  
A réaliser 2/3 ou 4 fois



Circuit abdo :

- 20 Crunchs
- 20 Obliques
- 10 Levés de jambes

X 3

- 50 Relâchés serrés alternés

# PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



## SEMAINE 6 - JOUR 3

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude  
A réaliser 2 fois

8 Obliques



30 Planche pieds alternés



40 Jumpings jacks



Pause 1 minute



20



10 burpees



- Finir sur 50 Ciseaux

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=IK9xo91ysw0>