

# 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 a squat. He is in a starting stance on the left and in a full squat on the right.

8 Squats Jumps

A photograph showing a man in a red shirt and blue shorts performing a squat jump. He is in a starting squat on the left, jumping in the middle, and landing in a squat on the right.

12 Fentes alternés

A photograph showing a man in a grey tank top and black shorts performing alternating lunges. He is shown in three different lunging positions.

50 Montées de genoux

A photograph showing a man in a grey tank top and black shorts performing knee raises. He is shown in two different positions: one with his knees bent and feet on the floor, and another with his knees bent and feet raised.

Pause 1 minute

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

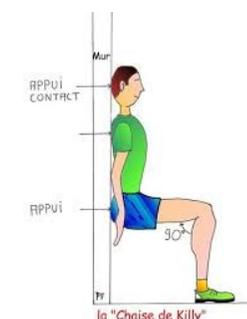
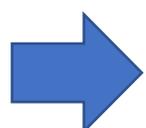
15 burpees

A photograph showing a man in a grey tank top and black shorts performing a burpee. He is shown in three different positions: standing, crouching, and jumping.

Pause 2 minutes

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

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



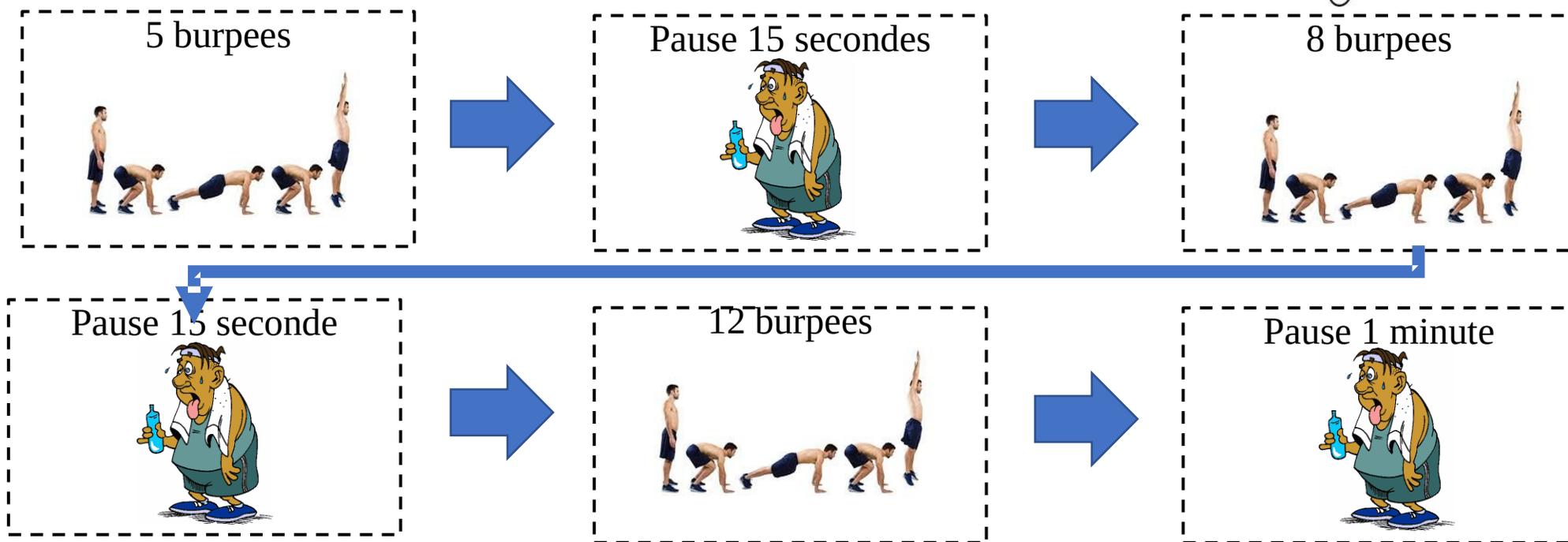
# PROGRAMME ADULTE : +18 ANS

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>