

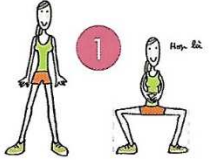
CIRCUIT 1 DES FESSES ET DES CUISSSES FERMES

On travaille le bas du corps, les fessiers et les cuisses, et même le gainage, indispensable pour renforcer les abdominaux.

À faire
lundi et
vendredi

L'ÉCHAUFFEMENT

Sautillements, montées de genoux, mouvements de bras... pendant deux minutes.



1 LE SQUAT

Debout, jambes bien écartées et pieds ouverts, descendez comme pour vous asseoir en amenant les fesses au niveau des genoux et les bras vers l'avant, tout en inspirant. Les genoux doivent arriver

au même niveau que la pointe des pieds. Remontez en expirant, fesses et abdos bien serrés. 15 répétitions.

La cible : grands fessiers, quadriceps (dessus des cuisses), ischio-jambiers (arrière des cuisses), adducteurs.



2 L'ÉLEVATION LATÉRALE

Allongée sur le côté droit, jambe droite pliée, fesse droite bien contractée, tête appuyée sur le bras droit, main gauche

posée devant le buste, jambe gauche tendue, pied vers le sol. En gainant bien le ventre, descendez la jambe tendue vers le sol sans la poser puis remontez-la dans un mouvement régulier et lent. 20 répétitions.

La cible : petits et moyens fessiers.

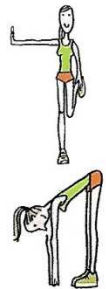


3 LE STRETCH

Assise, croisez la jambe gauche au-dessus de la jambe droite pliée au sol, pied gauche à côté du genou droit, main droite sur la cuisse gauche, puis tournez-vous vers l'arrière. Maintenez la position 30 à 45 secondes.

La cible : fessiers, dos.

ET ON REPREND 15 répétitions de squat + 20 d'élevation latérale (allongée sur le côté gauche) + 30 secondes de stretch avec la jambe droite croisée.



4 LA RÉCUPÉRATION

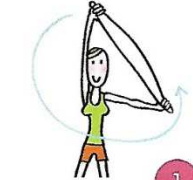
(Maintenez chaque étirement 30 à 45 secondes sans rebonds et en expirant.)

- L'étirement des quadriceps : debout, bras droit tendu sur le côté, le pied gauche dans la main gauche, la cuisse gauche bien collée à la jambe droite, la fesse gauche bien contractée. Changez de jambe.
- L'étirement de la chaîne musculaire postérieure : pieds écartés à la largeur des hanches, descendez progressivement mains vers le sol, en pliant légèrement les genoux si c'est trop difficile. Maintenez la position. Remontez lentement. ○ ○ ○

CIRCUIT 2 DES BRAS ET DES ÉPAULES TONIQUES

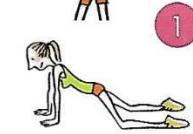
On mobilise le haut du corps, triceps et dos compris, et toute l'allure y gagne.

À faire
mardi, jeudi
et samedi



L'ÉCHAUFFEMENT

Sautillez deux minutes puis tenez une serviette roulée bras écartés et faites 8 mouvements circulaires en passant devant et derrière le buste. 8 dans un sens, 8 dans l'autre.



1 LES DEMI-POMPES

En appui sur les bras tendus, épaules au-dessus des mains, et sur les genoux. Fléchissez les bras, coudes écartés, la poitrine entre les mains, pour descendre, puis remontez. Plus les genoux sont éloignés des mains, plus c'est difficile. Si les coudes sont collés au buste, les triceps et les épaules travaillent plus. 5 à 12 répétitions : mieux vaut en faire moins en descendant vraiment.

La cible : épaules, pectoraux, triceps.



2 LE MOUVEMENT DE HARLOW

À plat ventre en position de brasse, la tête décollée de deux ou trois centimètres du sol, jambes pliées, genoux écartés. Ouvrez les bras pour aller placer les mains au-dessus des fesses puis ramenez-les en gardant la nuque à l'horizontale, dans l'alignement du dos. 8 à 10 répétitions.

La cible : dos, épaules.



3 LA PLANCHE LATÉRALE

En appui sur le coude droit et sur les pieds placés l'un au-dessus de l'autre, le corps bien aligné (pieds, cuisses, hanches, épaules sur un même axe). Maintenez la position 30 secondes en expirant bien.

La cible : dos, abdominaux, obliques. C'est moins difficile si vous laissez le genou droit au sol.



4 LE STRETCH

Allongée sur le dos, genoux écartés et pliés contre la poitrine. Tenez 30-45 secondes.

- Variante : même position, jambes tendues.

ET ON REPREND une série de demi-pompes + une série de Harlow, planche latérale de l'autre côté, stretch...



4 LA RÉCUPÉRATION

Agenez-vous en plaçant les mains au sol à distance des genoux, pour bien étirer le dos. Maintenez la position en soufflant bien 30 à 45 secondes.

CIRCUIT 3 DES FESSES ET DES ABDOS BÊTONS

Une autre façon de solliciter les muscles du bas du corps, en ciblant particulièrement les fesses.

À faire
mercredi et
dimanche

L'ÉCHAUFFEMENT

Sautillements, montées de genoux, mouvements de bras... pendant deux minutes.



1 LA FENTE AVANT

Debout, pieds écartés à la largeur des hanches, faites un grand pas en avançant le pied droit pour descendre en fente, abdos bien serrés, bras parallèles au sol, le genou arrière au ras du sol. Le genou

avant doit rester au-dessus du pied. Remontez en ramenant le pied droit à côté du pied gauche et en expirant. 15 répétitions.

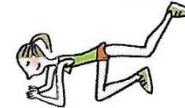
La cible : fessiers, cuisses.



2 L'ÉLEVATION ARRIÈRE

À quatre pattes, en appui sur les coudes écartés et sur le genou droit, mains jointes, nuque dans l'alignement du dos bien droit, regard vers le sol. Montez le pied gauche vers le plafond, sans à-coups et sans cambrer le dos, puis redescendez le genou gauche près du droit. 20 répétitions.

La cible : petits et moyens fessiers.



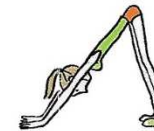
3 LA PLANCHE

En appui sur les coudes et sur les pieds écartés, jambes tendues et dos bien droit, sans cambrer ni monter les fesses, les abdos bien contractés, regard vers le sol. Maintenez la position 30 à 45 secondes en soufflant bien.

La cible : abdominaux et muscles profonds.

À savoir : plus les jambes sont serrées, plus c'est difficile. Si c'est trop dur, posez les genoux au sol.

ET ON REPREND 15 fentes avant du pied gauche + 20 élévations arrière de la jambe droite + 30 secondes de planche.



4 LA RÉCUPÉRATION

Posez les mains à plat au sol à distance des pieds, tendez les jambes, talons sur le sol, et maintenez la position en soufflant bien 30 à 45 secondes. Remontez lentement en vous aidant des mains, sans à-coups. Au début, les talons seront peut-être légèrement décollés mais, progressivement, vous réussirez à les poser ! ■