

TON PROGRAMME

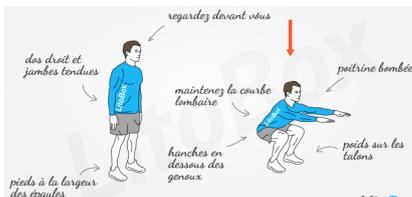
Les 7 exercices sont :

CAPTAIN AMÉRICA NIVEAU 1



1

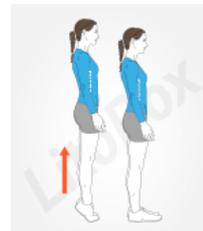
Squats



2 séries de 15 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série.
Vitesse tranquille de réalisation.

2

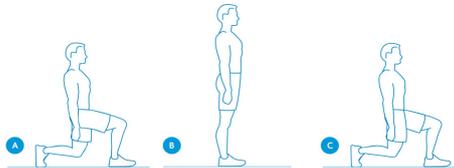
Extension des mollets



2 séries de 10 répétitions avec 20 s de récupération entre chaque série.
Vitesse tranquille de réalisation.

3

Fentes avant droite puis gauche



2 séries de 10 répétitions avec 20 s de récupération entre chaque série.
5 de chaque côté. Vitesse tranquille de réalisation.

4

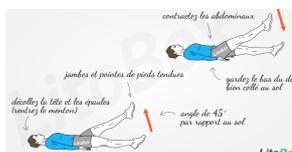
Abdominaux du haut



2 séries de 10 répétitions avec 20 s de récupération entre chaque série.
5 de chaque côté. Vitesse tranquille de réalisation.

5

Abdominaux du bas



2 séries de 10 répétitions avec 20 s de récupération entre chaque série.
Vitesse tranquille de réalisation.

6

Gainage



3 séries de 30 s en restant immobile, corps gainé avec pieds/bassin/épaules alignés avec 30 s de récupération entre chaque série.

7

Pompes sur les genoux



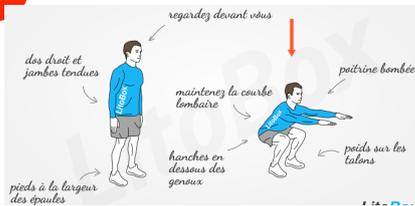
– 2 séries de 10 pompes, corps gainé avec pieds/bassin/épaules et nez qui vient frôler le sol. 30 s de récupération entre chaque série.

CAPTAIN AMERICA NIVEAU 2



1

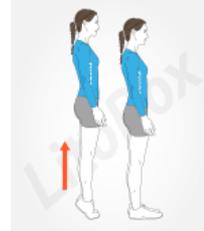
Squats



3 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. Vitesse tranquille de réalisation.

2

Extension des mollets



3 séries de 15 répétitions avec 20 s de récupération entre chaque série. Vitesse moyenne de réalisation.

3

Fentes avant droite puis gauche



2 séries de 16 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. 8 de chaque côté. Vitesse moyenne de réalisation.

4

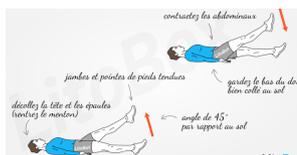
Abdominaux du haut



2 séries de 16 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. 8 de chaque côté. Vitesse moyenne de réalisation.

5

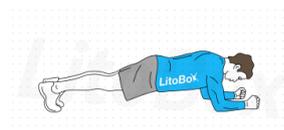
Abdominaux du bas



2 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. Vitesse moyenne de réalisation.

6

Gainage



3 séries de 45 s en restant immobile, corps gainé avec pieds/bassin/épaules alignés avec 45 s de récupération entre chaque série.

7

Pompes



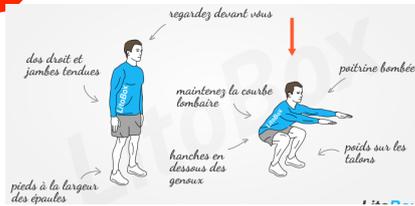
3 séries de 10 pompes, pieds au sol, corps gainé avec pieds/bassin/épaules et nez qui vient frôler le sol. 30 s de récupération entre chaque série.

CAPTAIN AMERICA NIVEAU 3



1

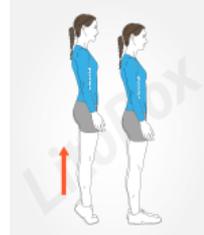
Squats



3 séries de 30 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. Vitesse rapide de réalisation.

2

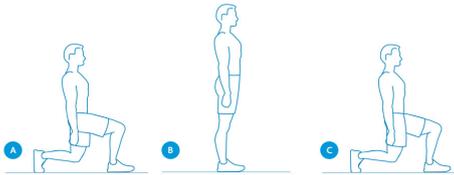
Extension des mollets



3 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. Vitesse rapide de réalisation.

3

Fentes avant droite puis gauche



3 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. 10 de chaque côté. Vitesse moyenne de réalisation.

4

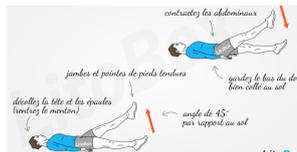
Abdominaux du haut



3 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. 10 de chaque côté. Vitesse moyenne de réalisation.

5

Abdominaux du bas



3 séries de 20 répétitions avec 30 s de récupération entre chaque série. Vitesse moyenne de réalisation.

6

Gainage



3 séries de 1 mn en restant immobile, corps gainé avec pieds/bassin/épaules alignés avec 1 mn de récupération entre chaque série.

7

Pompes



3 séries de 10 pompes, pieds sur un contre-haut (ex : banc), corps gainé avec pieds/bassin/épaules et nez qui vient frôler le sol. 30 s de récupération entre chaque série.