

# Fiche Exercices Physiques N°1

## Planning sur 7 jours

\*\*\*\*\*

### Exercice N° 1

#### « Travail du haut du corps »

- Prenez 2 bouteilles d'eau et mettez en une dans chaque main.
- Simulez de la boxe, en commençant doucement et accélérez au fur et à mesure.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
10 s	15 s	20 s	25 s	2 x 20 s	2 x 25 s	1 x 30 s + 2 x 10 s



**Ex N°1 : Musculation des bras**

\*\*\*\*\*

### Exercice N° 2

#### « Travail des mollets »

- Mettez-vous debout, bien droit.
- Montez sur la pointe des pieds puis reposez-les au sol.
- Répétez-le plusieurs fois de rang.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
10 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	2 x 10 répétitions	1 x 15 + 1 x 10 répétitions	2 x 15 répétitions	2 x 10 + 1 x 15 répétitions



Ex N°2 : Musculation des mollets

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 3

### « Travail des abdos et des cuisses »

➔ Exercice de « **Mountain Climber** ».

➔ Mettez-vous en position pompe pour démarrer, puis ramenez les genoux alternativement vers l'avant.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
10 s	15 s	20 s	25 s	2 x 15 s	2 x 15 s + 1 x 10 s	1 x 30 s + 1 x 10 s



**Ex N°3 : Musculation des abdos et des cuisses**

\*\*\*\*\*

## **Exercice N° 4**

### **« Travail du cardio »**

- ➔ Mettez 2 bouteilles d'eau au sol à environ 5m de distance.
- ➔ Touchez chaque bouteille avec votre main en descendant le plus bas possible.
- ➔ Vous pouvez le faire également en croisant les bras (main droite à gauche et main gauche à droite).
- ➔ Faire des séries de 30 sec.



**Ex N°4 : Cardio**

\*\*\*\*\*

## Exercice N° 5

### « Travail du cardio »

- Sur place, faire des talons-fesses puis faire des montées de genoux.
- Faire 3 séries de 30 sec de rang de chaque type.



**Ex N°5 : Cardio**

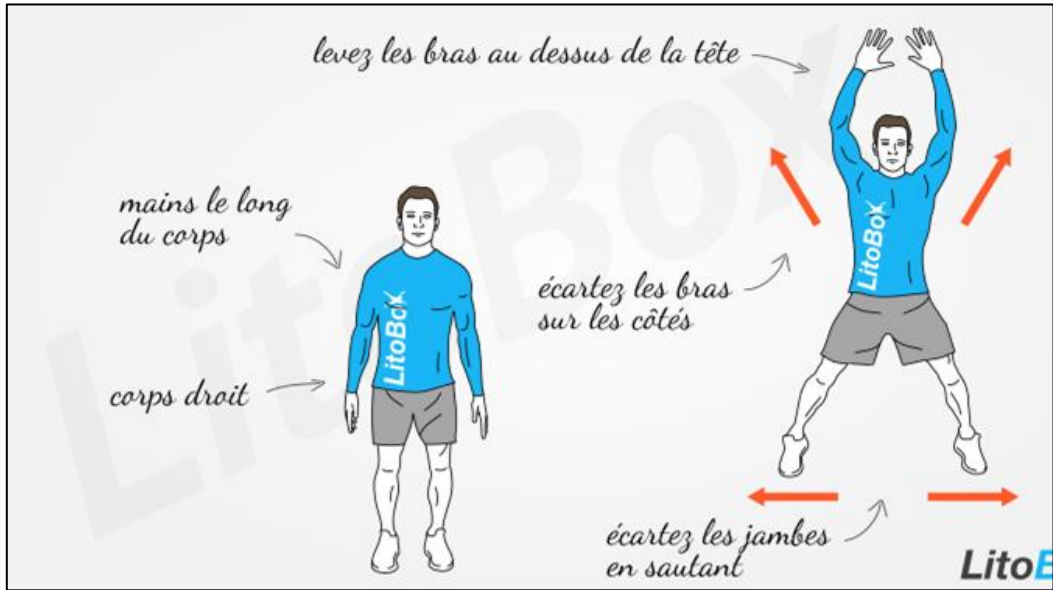
\*\*\*\*\*

## Exercice N° 6

### Le Jumping Jack

- Mettez-vous bien droit avec les pieds collés et les mains le long du corps.
- Ecartez les jambes et levez les bras en l'air.
- Après avoir écarté les bras et les jambes, il faut revenir à la position de départ avec les pieds collés et les mains le long du corps.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
20 répétitions	30 répétitions	1 x 10 + 1 x 20 répétitions	2 x 10 + 2 x 15 répétitions	2 x 20 + 1 x 15 répétitions	3 x 10 + 2 x 15 répétitions	1 x 30 + 2 x 20 répétitions



**Ex N°6 : Jumping Jack**

\*\*\*\*\*

