
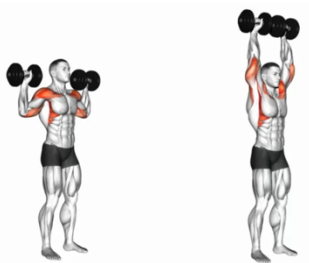
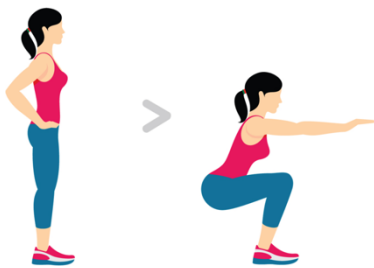


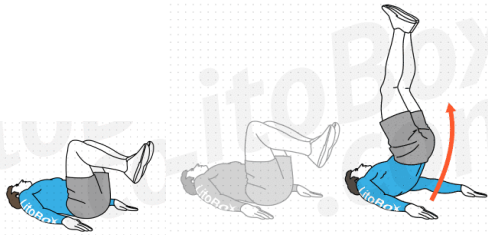

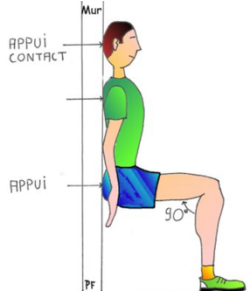
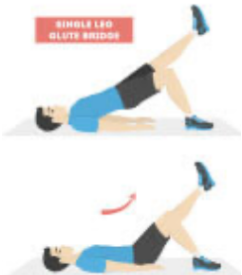
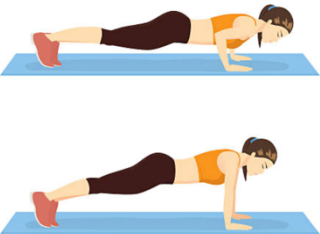




Famille Haltérophilie


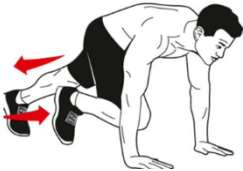

Exercices	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Commentaires coaching
<p>Turkish get-up</p> 	0,5kg	1kg	2kg	-Le bras est toujours tendu
<p>Shoulder over head</p> 	0,5kg dans chaque main	1kg dans chaque main	2kg dans chaque main	-Dos droit
<p>Squat avec poids (back squat/front squat/over head)</p> 	0,5kg	1kg	2kg	<ul style="list-style-type: none"> -Le poids est tenu du bon côté selon le type de squat choisi - Dos droit - Les rotules des genoux n'avancent pas lors de la descente



<p>Farmer Curry</p> 	0,5kg dans chaque main	1kg dans chaque main	2kg dans chaque main	-Le dos reste droit
<p>Fentes Avant avec charge</p> 	0,5kg dans chaque main	1kg dans chaque main	2kg dans chaque main	<ul style="list-style-type: none"> - Le genou touche le sol -Le pied avant est à plat - Le genou avant au-dessus du pied à 90° - Retour debout à chaque répétition -Le dos est droit

Famille gymnastique				
Exercices	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Commentaires coaching
<p>Abdos gainage abdos chandelle</p> 	<p>Position des mains : à plat sous les fesses -</p>	<p>Position des mains : sur les paumes de main. Même image</p>	<p>Position des mains : les mains en l'air avec les bras tendus perpendiculaires au sol et les pouces tournés vers la tête</p>	<p>Le bas du dos reste collé au sol</p>
<p>Fentes</p> 	<p>Le genou effleure le sol mais pas d'appuis</p>	<p>Même jambe</p>	<p>Sautés d'une jambe à l'autre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le genou touche le sol -Le pied avant est à plat - Le genou avant au-dessus du pied à 90° - Retour debout à chaque répétition -Le dos est droit

<p>Chaise</p> 	Idem image	Talons levés	Pointes de pied levées	<p>-Angle buste jambes 90°</p> <p>-Angle genoux 90°</p> <p>-Buste et tête collée au mur</p>
<p>Ischios</p> 	Les deux pieds à plat au sol	Un pied sur un genou	Une jambe tendue Idem image	<p>-La jambe levée est tendue</p> <p>-Le bassin décolle pour former une ligne avec la jambe tendue</p>
<p>Pompes</p> 	Sur le mur Sur les genoux	Idem image	Pompe diamant Pompes claquées	<p>-La poitrine ne touche pas le sol</p> <p>-Les épaules sont à la hauteur des coudes</p> <p>-Retour position bras tendus</p>

<p>Dips</p> 	<p>Jambes fléchies</p>	<p>Jambes tendues</p>	<p>Les pieds sont surélevés à l'aide d'un autre step</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit. - Garder le buste droit et fléchir les bras jusqu'à ce qu'ils forment un angle d'environ 90°
<p>Chenille</p> 	<p>Jambes fléchies</p>	<p>Garder les jambes tendues</p>	<p>Faire une pompe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit. - position haute de planche bras tendus avant de revenir debout

Famille Cardio				
Exercices	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Commentaires coaching
<p>Burpees</p> 	<p>Burpee sans saut</p>	<p>Idem image</p>	<p>Burpee + pompe</p>	<p>-paumes de mains au sol devant vos pieds</p> <p>-corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules</p>
<p>Mountain climbers</p> 	<p>Idem image</p>	<p>Sur les coudes et non sur les mains bras tendus</p>	<p>Genou de votre jambe pliée vers le coude opposé sous votre poitrine.</p>	<p>-cou aligné avec votre dos</p>
<p>Jumping Jack</p> 	<p>Talon fesse</p>	<p>Jumping Jack mains sur les hanches</p>	<p>Idem image</p>	<p>-Gardez le corps droit ; ne rentrez pas la tête dans les épaules</p> <p>-Bras tendus</p>

<p>Corde à sauter</p> 	Sardine	Idem photo	<p>Double saut de temps en temps (Sur 10 répétitions, 3 doubles sauts)</p>	<p>-Regardez devant vous</p> <p>-Sauter sur la pointe des pieds, tournez et faites des cercles avec les poignets et pas les bras</p>
<p>Montée de genou</p> 	<p>Montée de genoux lentement</p>	<p>Montée de genoux + croisé coude</p>	<p>Montée de genoux dynamique</p>	<p>Corps droit</p>

<p>Star jump</p> 	<p>Saut bras et jambes tendues</p>	<p>Saut bras tendus et jambes écartées</p>	<p>Idem image</p>	<p>Jambes tendues et écartées avec les bras tendues et écartés à la hauteur des oreilles pour former une « étoile »</p>
<p>Navette</p> 	<p>Plot à 3 m</p>	<p>Plot à 5m</p>	<p>Navette 3m + navette 5m</p>	<p>Bien passer derrière le plot (respecter la distance)</p>