





















Activation

G é n é r a l	Jog  Rép: 15 sec.	Shuffle  Rép: 15 sec.	Carioca  Rép: 15 sec.	High Knee  Rép: 15 sec.	
	Butt Kick  Rép: 15 sec.	Squat  Rép: 15 sec.	Jumping Jack  Rép: 15 sec.	Skip+Arm Circle  Rép: 15 sec.	
U B	Open The Book  Rép: 5	Thumbs To Wall  Rép: 10	Rot. Int./Ext. Iso.  Rép: 4x5s./mvt	Y Au Mur  Rép: 10	
	Pigeon Stretch Dyna  Rép: 5	Yoga Push Up  Rép: 5	Leg Opening  Rép: 10	Glute Bridge-Ballon  Rép: 10	
L B	Single Leg Squat  Rép: 5	W - P	Wall Pass  Rép: 15 sec.	SL Wall Pass  Rép: 15 sec.	Quick Wall Pass  Rép: 15 sec.

FAIRE TOUS LES BLOCS 1 À 2 FOIS AVANT UNE SÉANCE DANS L'EAU

FAIRE LES BLOCS "GÉNÉRAL", "UB" ET "LB" 2 FOIS AVANT UNE SÉANCE EN SALLE



actiforme

Kin + Physio

Musculation

A t h l é t i q u e

Box Drop-Amorti



Séries: 3
Rép: 5
Repos: 15 sec.

Fast Squat Decel



Séries: 3
Rép: 5
Repos: 15 sec.

Box Drop-Stick



Séries: 3
Rép: 5
Repos: 60 sec.

Squat Jump



Séries: 3
Rép: 3
Repos: 15 sec.

Countermov. Jump



Séries: 3
Rép: 3
Repos: 60 sec.

1 Leg Quick Stop



Séries: 2
Rép: 5
Repos: 30 sec.

Short COD



Séries: 2
Rép: 2
Repos: 75 sec.

Sans accès à des équipements

Lunge (2sec. down)



Séries: 3
Rép: 10
Repos: 30 sec.

Push Up



Séries: 3
Rép: 10
Repos: 30 sec.

Glute Bridge+Ouv.



Séries: 3
Rép: 10
Repos: 30 sec.

Row Iso.



Séries: 3
Rép: 10 x 3 s.
Repos: 30 sec.

R e n f o r c e m e n t

Avec accès à des équipements

Goblet Squat



Séries: 3
Rép: 10
Repos: 30 sec.

Push Up



Séries: 3
Rép: 10
Repos: 30 sec.

Loaded Glute Bridge













Séries: 3
Rép: 10
Repos: 30 sec.

DB Row



Séries: 3
Rép: 10
Repos: 30 sec.

À faire par tous				
R e n f o r c e m e n t	Wall Chair  Séries: 2 Rép: 90 sec. Repos: 0	Jumping Jack  Séries: 2 Rép: 30 sec. Repos: 0	Squat  Séries: 2 Rép: 25 Repos: 0	High Knee  Séries: 2 Rép: 30 sec. Repos: 0
	Glute Bridge  Séries: 2 Rép: 25 Repos: 0	Step  Séries: 2 Rép: 30 sec. Repos: 60 sec.		
G a i n a g e	Dead Bug  Séries: 4 Rép: 10 Repos: 15 sec.	Shoulder Tap  Séries: 4 Rép: 10 Repos: 15 sec.	Side Plank  Séries: 4 Rép: 45-60 s. Repos: 15 sec.	Plank  Séries: 4 Rép: 60-90 s. Repos: 60 sec.



actiforme
Kin + Physio