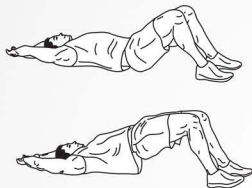


DOS
& CORE

dos & core

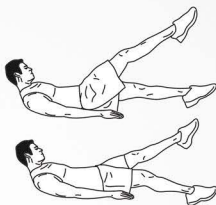
Jour 1
Maintien
& Force

 darebee.fr



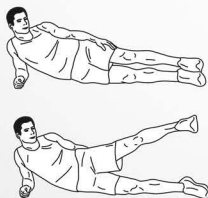
10 ponts

4 séries | 20 secondes de repos



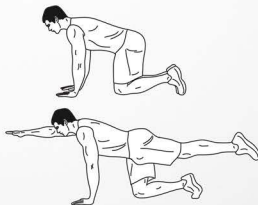
20 battements

4 séries | 20 secondes de repos



20 levées de jambes

2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes de repos



10 levées bras / jambe opposés

2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes de repos

dos & core

Jour 2
Stabilité

© darebee.fr



20sec maintien



10sec maintien planche latérale
de chaque côté



10sec maintien planche asymétrique
de chaque côté

dos & core

Jour 3
Réhabilitation
& Récupération

© darebee.fr

Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis continuez.
Répétez la séquence encore de l'autre côté.



1. guerrier I



2. guerrier II



3. fente



4. fente profonde avec torsion



5. pigeon



6. chien tête en bas



7. posture de l'arc



8. posture de l'enfant



9. posture du héros allongé

dos & core

Jour 4
Core

 darebee.fr



20 mouettes

4 séries | 20 secondes de repos



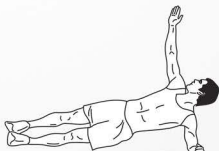
10 torsions en planche

4 séries | 20 secondes de repos



10 levées de jambe

2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes de repos



10 rotations en planche latérale

2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes de repos

dos & core

Jour 5
Équilibre
& Coordination

© darebee.fr

Maintenez chaque pose pendant 20 secondes puis continuez.
Répétez la séquence encore de l'autre côté.



1. genou levé



2. talons levés



3. pied levé de côté



4. pied levé devant

conseil : vous pouvez
utiliser un support



5. demi squat sur un pied

dos & core

Jour 6
Maintien
& Force

 darebee.fr



10 nageurs

4 séries | 20 secondes de repos



5 étirements

4 séries | 20 secondes de repos



10 rotations des jambes

4 séries | 20 secondes de repos



20 rotations russes

4 séries | 20 secondes de repos

dos & core

Jour 7
Stabilité

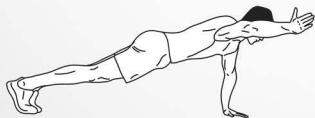
© darebee.fr



20sec planche



20sec planche latérale
de chaque côté



20sec bras levé en planche
de chaque côté



20sec bras / jambe opposés levés
de chaque côté

dos & core

Jour 8
Réhabilitation
& Récupération

 darebee.fr



4 étirements

4 séries | 20 secondes de repos



16 levées bras / jambe opposés

4 séries | 20 secondes de repos



6 extensions du dos

4 séries | 20 secondes de repos



8 torsions

4 séries | 20 secondes de repos

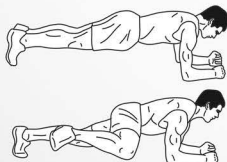
dos & core

Jour 9
Core

© darebee.fr

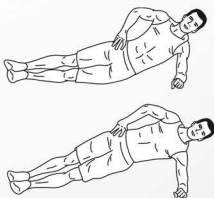


10 planches dynamiques



10 flexions de jambe de côté

2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos



10 ponts de côté

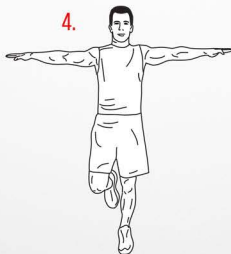
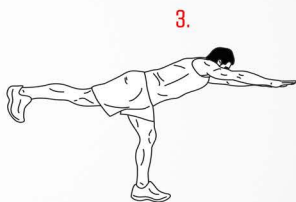
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos

dos & core

Jour 10
Équilibre
& Coordination

© darebee.fr

Répétez la séquence allant d'un mouvement à l'autre — lentement,
6 fois (3 de chaque côté).
Maintenez la position finale pendant 10 secondes.



dos & core

Jour 11
Maintien
& Force

 darebee.fr



15 ponts

4 séries | 20 secondes repos



10 crunchs coude-genou croisés

4 séries | 20 secondes repos



30 levées de jambe

2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos



10 essuie-glaces

4 séries | 20 secondes repos

dos & core

Jour 12
Stabilité

© darebee.fr



30sec maintien



15sec planche latérale
de chaque côté



15sec planche inégale
de chaque côté

dos & core

Jour 13
Réhabilitation
& Récupération

© darebee.fr

Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis continuez.
Répétez la séquence encore de l'autre côté.



1. guerrier I



2. guerrier II



3. fente



4. fente profonde avec torsion



5. pigeon



6. chien tête en bas



7. posture de l'arc



8. posture de l'enfant



9. posture du héros allongé

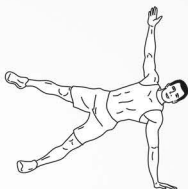
dos & core

Jour 14
Core

 darebee.fr



10 rotations en planche
4 séries | 20 secondes repos



10-count planche en étoile
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos



10 torsions
4 séries | 20 secondes repos



10 mouettes
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos

10-count = en comptant jusqu'à 10.

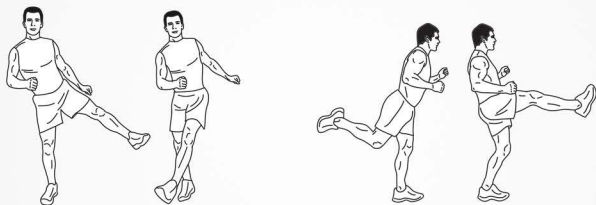
dos & core

Jour 15
Équilibre
& Coordination

© darebee.fr

Répétez (ou maintenez) chaque exercice pendant 20 secondes,
puis passez au suivant.

Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

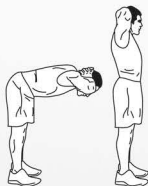


1. balancements côté / côté opposée

2. coups de pied devant / derrière



3. maintien



4. flexions avant

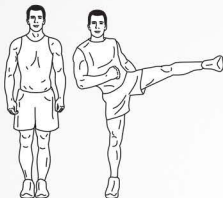


5. maintien

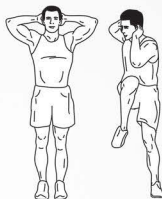
dos & core

Jour 16
Maintien
& Force

 darebee.fr



20 levées de jambes
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos



20 coude-genou croisés
4 séries | 20 secondes repos



10 rotations des jambes
4 séries | 20 secondes repos



10 ciseaux de côté
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos

dos & core

Jour 17
Stabilité

 darebee.fr



30sec planche



15sec planche latérale
de chaque côté



15sec planche bras tendu
de chaque côté



15sec planche bras / jambe tendus
de chaque côté

dos & core

Jour 18
Réhabilitation
& Récupération

 darebee.fr



10 étirements

4 séries | 20 secondes repos



10 extensions du dos

4 séries | 20 secondes repos



20-count posture de l'arc
(en comptant jusqu'à 20)



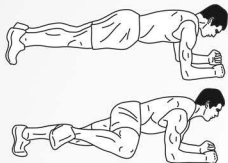
20 torsions
4 séries | 20 secondes repos

dos & core

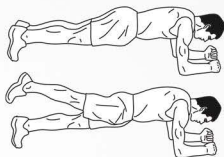
Jour 19

Core

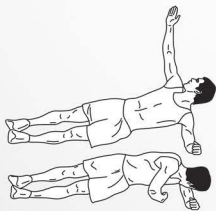
© darebee.fr



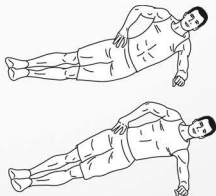
10 flexions de jambe de côté
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos



10 levées de jambe
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes de repos



10 rotations en planche latérale
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes de repos



10 ponts de côté
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos

dos & core

Jour 20
Équilibre
& Coordination

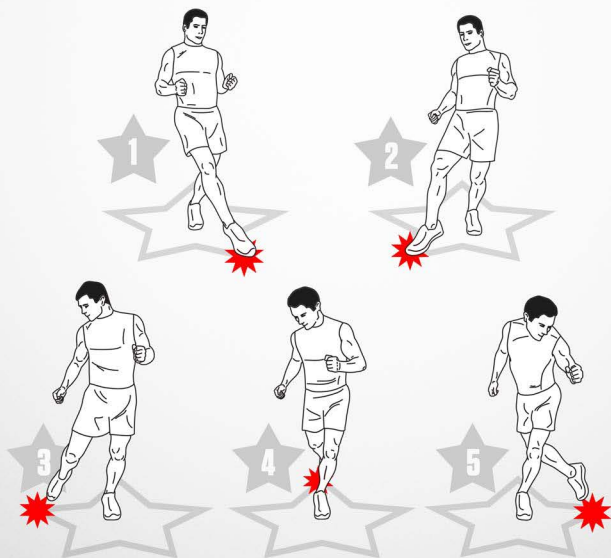
© darebee.fr

Instructions : balancez sur un pied et tapez avec l'autre

60 secondes avec le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre

60 secondes avec le pied gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

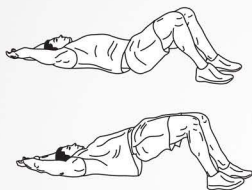
2 minutes au total



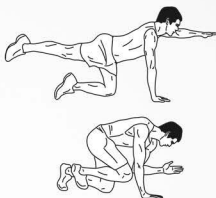
dos & core

Jour 21
Maintien
& Force

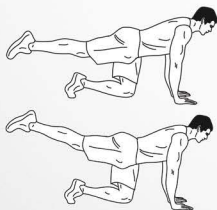
 darebee.fr



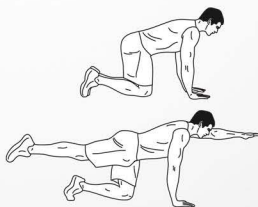
10 ponts
4 séries | 20 secondes repos



10 coude-genou croisés
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos



20 balancements jambe tendue
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos



10 levées bras / jambe tendus
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos

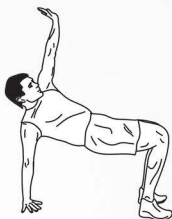
dos & core

Jour 22
Stabilité

© darebee.fr



10sec pont complet



10sec pont complet bras tendu
de chaque côté



30sec maintien
de chaque côté



30sec barque

dos & core

Jour 23
Réhabilitation
& Récupération

© darebee.fr

Maintenez chaque posture pendant 20 secondes puis continuez.
Répétez la séquence encore de l'autre côté.



1. guerrier I



2. guerrier II



3. fente



4. fente profonde avec torsion



5. pigeon



6. chien tête en bas



7. posture de l'arc



8. posture de l'enfant



9. posture du héros allongé

dos & core

Jour 24
Core

© darebee.fr



12 planches dynamiques



12 torsions

4 séries | 20 secondes repos



12 mouettes

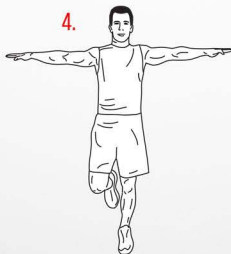
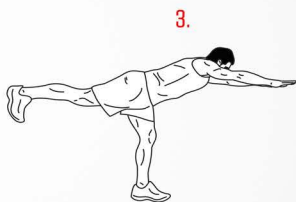
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos

dos & core

Jour 25
Équilibre
& Coordination

© darebee.fr

Répétez la séquence allant d'un mouvement à l'autre — lentement,
10 fois (5 de chaque côté).
Maintenez la position finale pendant 20 secondes.



dos & core

Jour 26
Maintien
& Force

 darebee.fr



12 nageurs
4 séries | 20 secondes repos



6 étirements
4 séries | 20 secondes repos



12 rotations des jambes
4 séries | 20 secondes repos



24 rotations russes
4 séries | 20 secondes repos

dos & core

Jour 27
Stabilité

 darebee.fr



30sec planche



30sec planche latérale
de chaque côté



30sec planche bras tendu
de chaque côté



15sec planche bras / jambe tendus
de chaque côté

dos & core

Jour 28
Réhabilitation
& Récupération

 darebee.fr



6 étirements

4 séries | 20 secondes de repos



24 levées bras / jambe opposés

4 séries | 20 secondes de repos



12 extensions du dos

4 séries | 20 secondes de repos



12 torsions

4 séries | 20 secondes de repos

dos & core

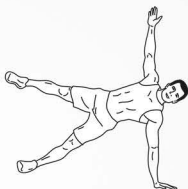
Jour 29

Core

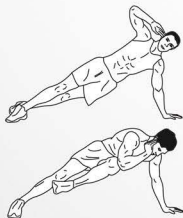
 darebee.fr



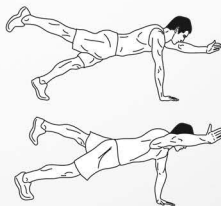
12 rotations en planche
4 séries | 20 secondes repos



15-count planche en étoile
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos



12 coude-genou croisés
2 séries à gauche | **2 séries** à droite
20 secondes repos



12 levées bras / jambe tendus
4 séries | 20 secondes repos

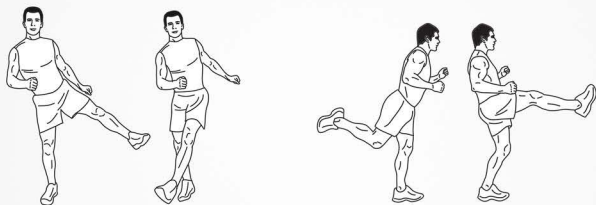
dos & core

Jour 30
Équilibre
& Coordination

© darebee.fr

Répétez (ou maintenez) chaque exercice pendant 30 secondes,
puis passez au suivant.

Répétez la séquence à nouveau de l'autre côté.

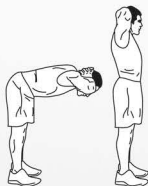


1. balancements côté / côté opposée

2. coups de pied devant / derrière



3. maintien



4. flexions avant



5. maintien