

**B**  **SIQUE**

# BASIQUE



© [darebee.fr](http://darebee.fr)

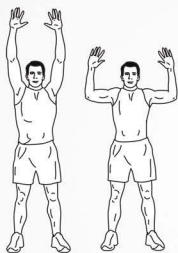
Jour 1

Niveau I 3 séries

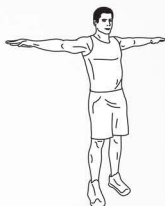
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

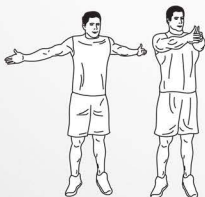
2 minutes de repos  
entre les séries



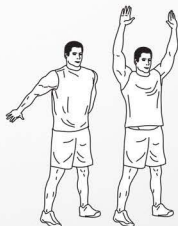
**10** extensions en W



**10-count** maintien bras tendus  
(en comptant jusqu'à 10)



**10** écartés



**10** rotations des bras

# BASIQUE



© darebee.fr

Jour 2

Niveau I 3 séries

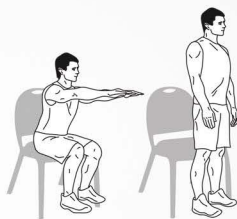
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

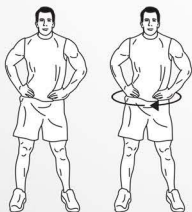
2 minutes de repos  
entre les séries



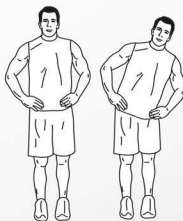
10 talons levés



10 assis / debout



10 rotations du bassin



10 flexions latérales

# BASIQUE

Jour 3

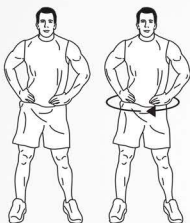
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

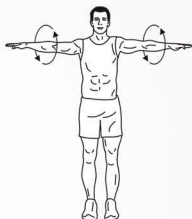
Niveau III 7 séries

© darebee.fr

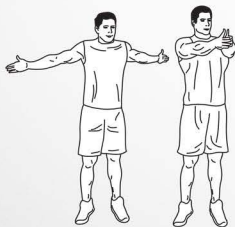
2 minutes de repos  
entre les séries



**10** rotations du bassin



**20** cercles bras tendus



**20** écartés



**20-count** maintien  
(en comptant jusqu'à 20)

# BASIQUE

Jour 4

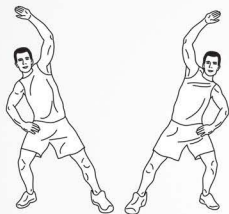
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

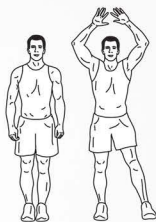
Niveau III 7 séries

© darebee.fr

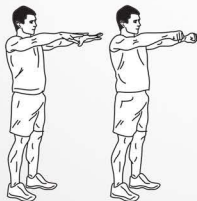
2 minutes de repos  
entre les séries



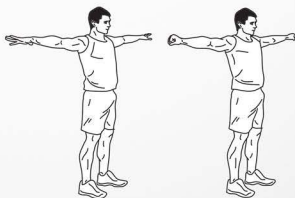
10 flexions de côté alternées



10 step jacks



20 serrer / desserrer (devant)



20 serrer / desserrer (côtés)

# BASIQUE



© darebee.fr

Jour 5

Niveau I 3 séries

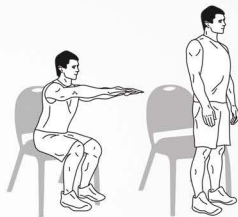
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

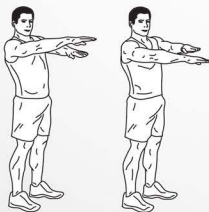
2 minutes de repos  
entre les séries



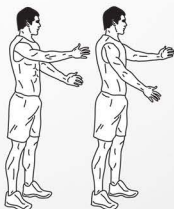
10 talons levés



10 assis / debout



20 ciseaux



20 ciseaux

# BASIQUE

Jour 6

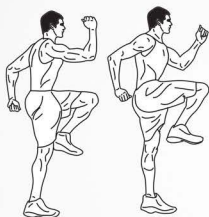
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

© darebee.fr

2 minutes de repos  
entre les séries



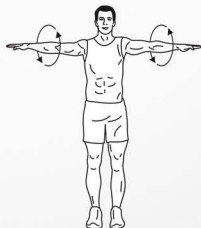
**20** pas de marche



**20-count** étirement  
(en comptant jusqu'à 20)



**10** rotations du buste



**20** cercles bras tendus

# BASIQUE

Jour 7

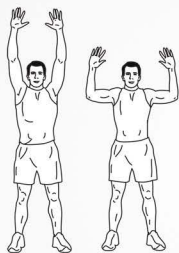
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

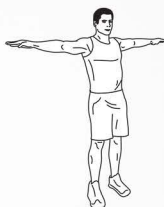
Niveau III 7 séries

© darebee.fr

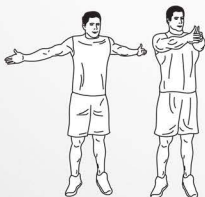
2 minutes de repos  
entre les séries



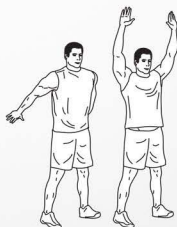
**20** extensions en W



**20-count** maintien  
(en comptant jusqu'à 10)



**20** écartés



**20** rotations des bras

# BASIQUE

Jour 8

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

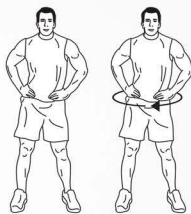
Niveau III 7 séries

2 minutes de repos  
entre les séries

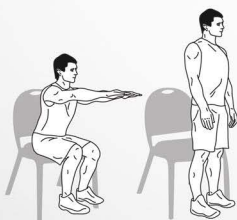
© darebee.fr



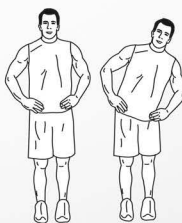
**10** talons levés



**10** rotations du bassin



**15** assis / debout



**10** flexions latérales

# BASIQUE



© darebee.fr

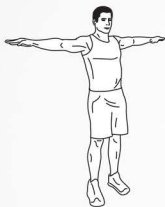
Jour 9

Niveau I 3 séries

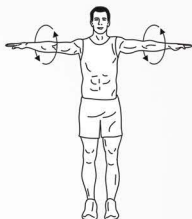
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

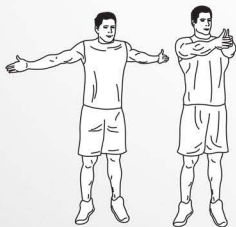
2 minutes de repos  
entre les séries



**20-count** maintien  
(en comptant jusqu'à 20)



**20** cercles bras tendus



**20** écartés



**20-count** maintien  
(en comptant jusqu'à 20)

# BASIQUE

Jour 10

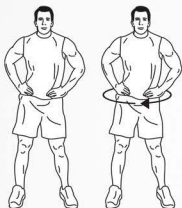
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

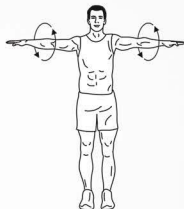
Niveau III 7 séries

2 minutes de repos  
entre les séries

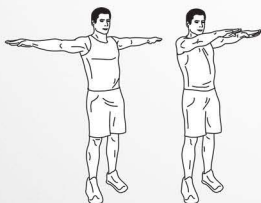
© darebee.fr



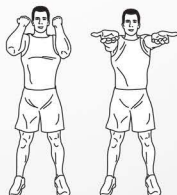
12 rotations du bassin



24 cercles bras tendus



24 extensions des bras



24 biceps extensions

# BASIQUE

Jour 11

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

© darebee.fr

2 minutes de repos  
entre les séries

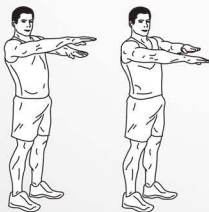


12 talons levés

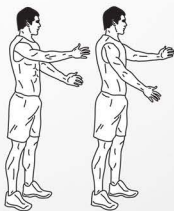
Utilisez  
un support  
si nécessaire



24 levées de jambe



24 ciseaux



24 ciseaux

# BASIQUE

Jour 12

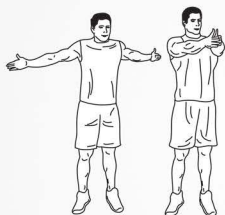
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

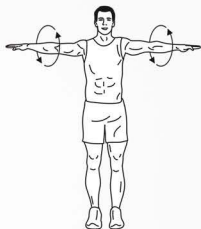
Niveau III 7 séries

© darebee.fr

2 minutes de repos  
entre les séries



24 écartés



24 cercles bras tendus



12 rotations du buste



24-count étirement  
(en comptant jusqu'à 24)

# BASIQUE



© darebee.fr

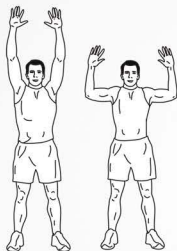
Jour 13

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

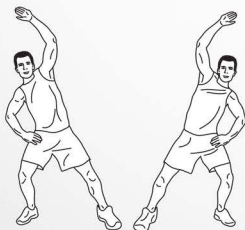
2 minutes de repos  
entre les séries



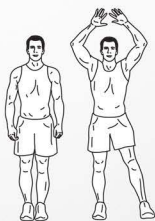
24 extensions en W



24 levées de jambe



12 flexions sur les côtés



12 step jacks

# BASIQUE

Jour 14

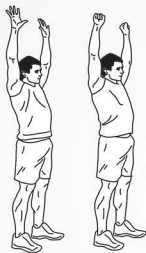
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

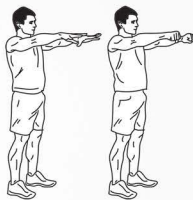
Niveau III 7 séries

2 minutes de repos  
entre les séries

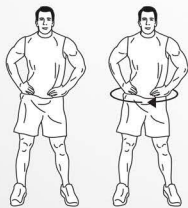
© darebee.fr



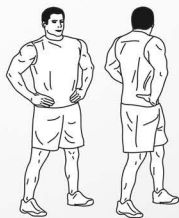
24 serrer / desserrer



24 serrer / desserrer



12 rotations du bassin



12 torsions du buste

# BASIQUE

Jour 15

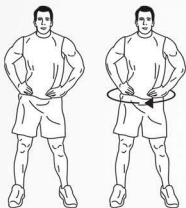
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

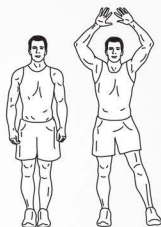
Niveau III 7 séries

2 minutes de repos  
entre les séries

© darebee.fr



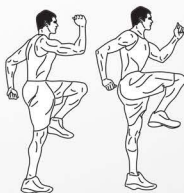
12 rotations du bassin



12 step jacks



12 rotations



24 pas de marche

# BASIQUE

Jour 16

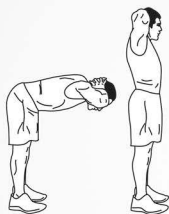
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos  
entre les séries

© darebee.fr

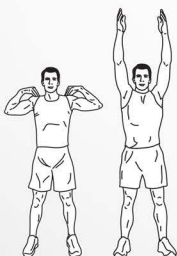


12 flexions avant

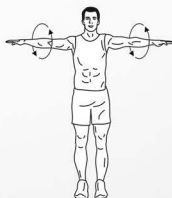
Utilisez  
un support  
si nécessaire



24 levées de jambe



24 toucher-épaules



24 cercles bras tendus

# BASIQUE

Jour 17

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

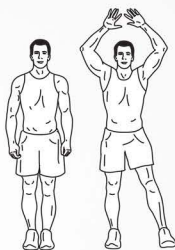
Niveau III 7 séries

© darebee.fr

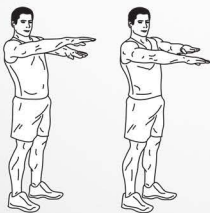
2 minutes de repos  
entre les séries



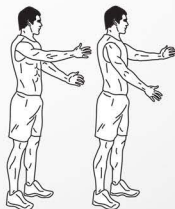
**24-count** maintien  
(en comptant jusqu'à 24)



**12** step jacks



**24** ciseaux



**24** ciseaux

# BASIQUE

Jour 18

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

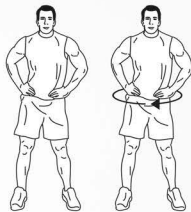
Niveau III 7 séries

© darebee.fr

2 minutes de repos  
entre les séries



12 talons levés

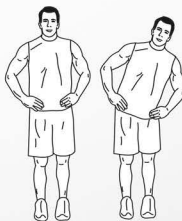


12 rotations du bassin

Utilisez  
un support  
si nécessaire



24 levées de jambe



12 flexions latérales

# BASIQUE



© darebee.fr

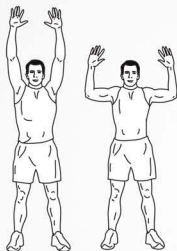
Jour 19

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

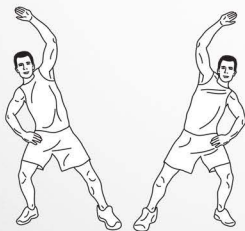
2 minutes de repos  
entre les séries



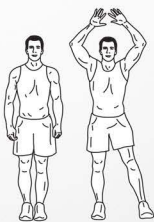
24 extensions en W



24 levées de jambe



12 flexions sur les côtés



12 step jacks

# BASIQUE



© darebee.fr

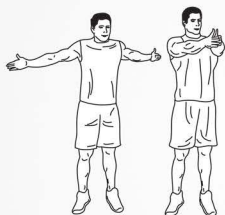
Jour 20

Niveau I 3 séries

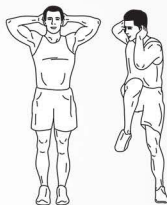
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos  
entre les séries



**32** écartés



**16** coude-genou croisés



**16** rotations du buste



**32-count** étirement  
(en comptant jusqu'à 32)

# BASIQUE



© darebee.fr

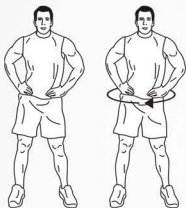
Jour 21

Niveau I 3 séries

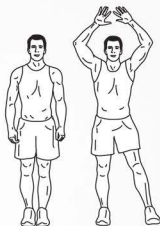
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos  
entre les séries



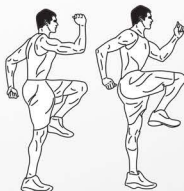
**16** rotations du bassin



**16** step jacks



**16** rotations de hanche



**32** pas de marche

# BASIQUE



© [darebee.fr](http://darebee.fr)

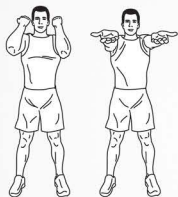
Jour 22

Niveau I 3 séries

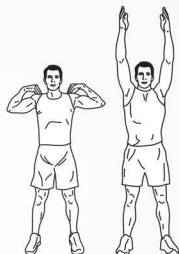
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

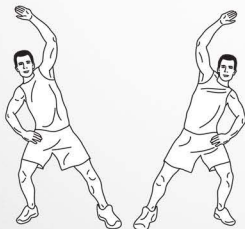
2 minutes de repos  
entre les séries



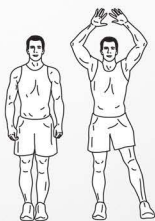
**32** extensions des biceps



**32** toucher-épaules



**16** flexions sur les côtés



**16** step jacks

# BASIQUE

Jour 23

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos  
entre les séries

© darebee.fr

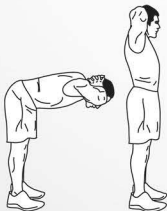


**16** talons levés

Utilisez  
un support  
si nécessaire



**32** levées de jambe



**16** flexions avant



**32** cercles bras tendus

# BASIQUE

Jour 24

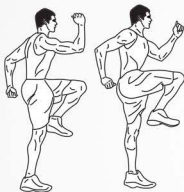
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

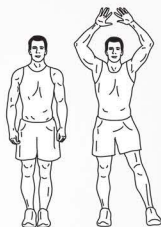
Niveau III 7 séries

© darebee.fr

2 minutes de repos  
entre les séries



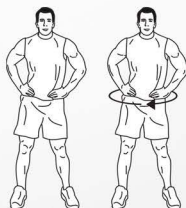
**32** pas de marche



**16** step jacks



**16** rotations



**16** rotations du bassin

# BASIQUE

Jour 25

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos  
entre les séries

© darebee.fr



16 talons levés

Utilisez  
un support  
si nécessaire



32 levées de jambe



32-count maintien



32-count maintien en équilibre

32-count = en comptant jusqu'à 32.

# BASIQUE



© darebee.fr

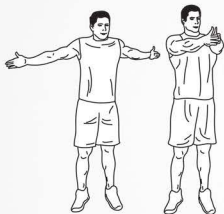
Jour 26

Niveau I 3 séries

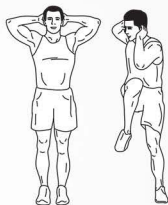
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

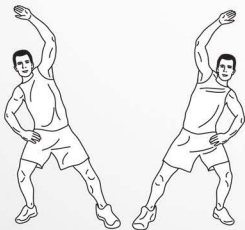
2 minutes de repos  
entre les séries



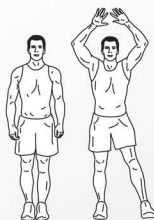
32 écartés



16 coude-genou croisés



16 flexions sur les côtés



16 step jacks

# BASIQUE



© [darebee.fr](http://darebee.fr)

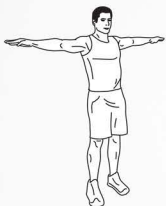
Jour 27

Niveau I 3 séries

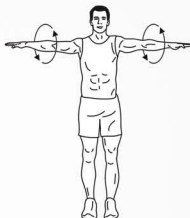
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

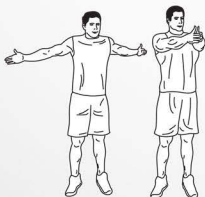
2 minutes de repos  
entre les séries



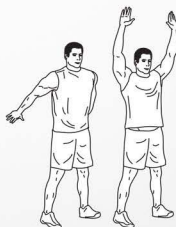
**32-count** maintien



**32** cercles bras tendus



**32** écartés



**32** rotations des bras

# BASIQUE

Jour 28

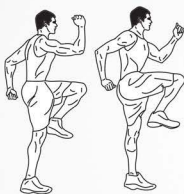
Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

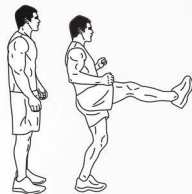
Niveau III 7 séries

© darebee.fr

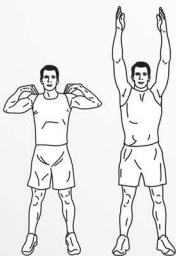
2 minutes de repos  
entre les séries



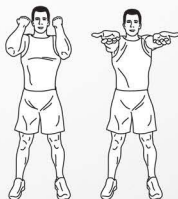
**32** pas de marche



**32** levées de jambe avant



**32** toucher-épaules



**32** biceps extensions

# BASIQUE

Jour 29

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos  
entre les séries

© darebee.fr

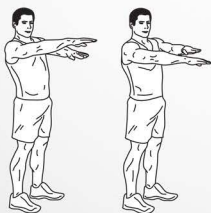


**16** talons levés

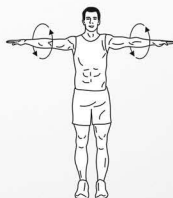
Utilisez  
un support  
si nécessaire



**32** levées de jambe



**32** ciseaux



**32** cercles bras tendus

# BASIQUE



© darebee.fr

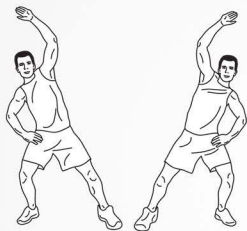
Jour 30

Niveau I 3 séries

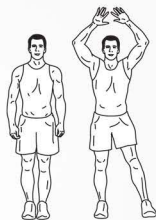
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

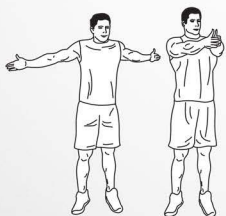
2 minutes de repos  
entre les séries



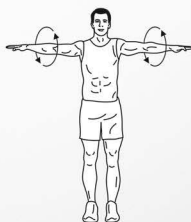
16 flexions sur les côtés



16 step jacks



32 écartés



32 cercles bras tendus