

LÉGER

FONDACTIONS

© darebee.fr

Fondations *léger*

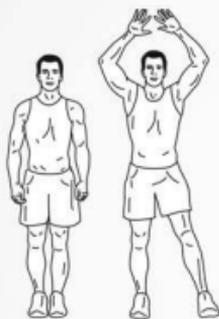
Jour 1 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

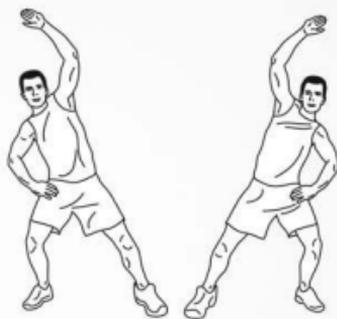
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 pas de côté alternés
/ step jacks



6 flexions de côté alternées
/ side jacks



10 levées de jambe



6 pas de marche avec torsions

© darebee.fr

Fondations *léger*

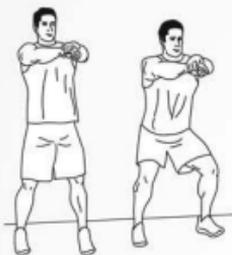
Jour 2 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



5 mi-squats au mur



5-count maintien
(en comptant jusqu'à 5)



20 levées des bras



20 cercles bras tendus



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

© darebee.fr

Fondations *léger*

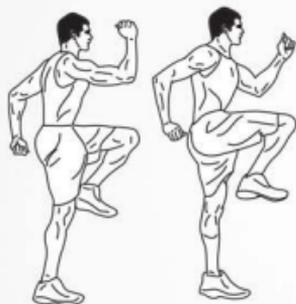
Jour 3 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 pas de marche

2 pas arrière + levée de genou

10 pas de marche

2 pas arrière + levée de genou

10 pas de marche

2 pas arrière + levée de genou

© darebee.fr

Fondations *léger*

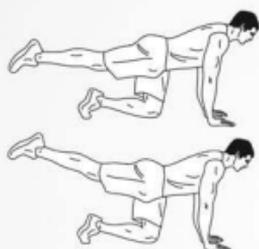
Jour 4 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

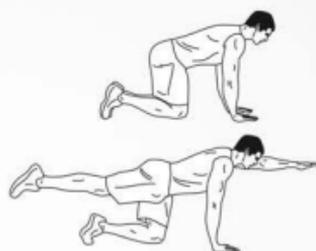
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 balancements jambe tendue



6 levées de bras & jambe alternées



10 coups de pied d'âne



6 levées de jambe fléchie

© darebee.fr

Fondations *léger*

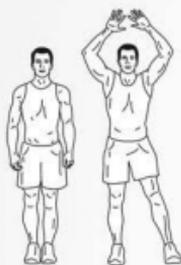
Jour 5 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

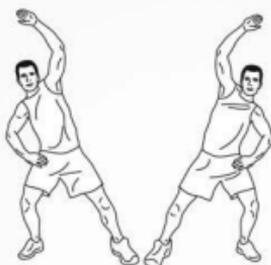
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

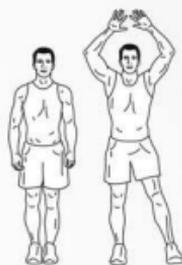
2 minutes de repos entre les séries



4 pas de côté alternés
/ step jacks



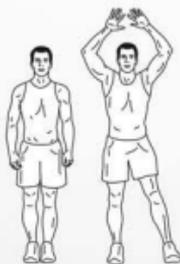
10 flexions de côté alternées
/ side jacks



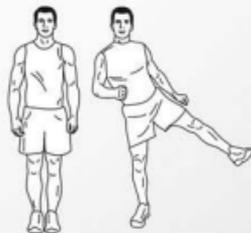
4 pas de côté alternés
/ step jacks



10 pas de marche
avec torsions



4 pas de côté alternés
/ step jacks



10 levées de jambe

© darebee.fr

Fondations *léger*

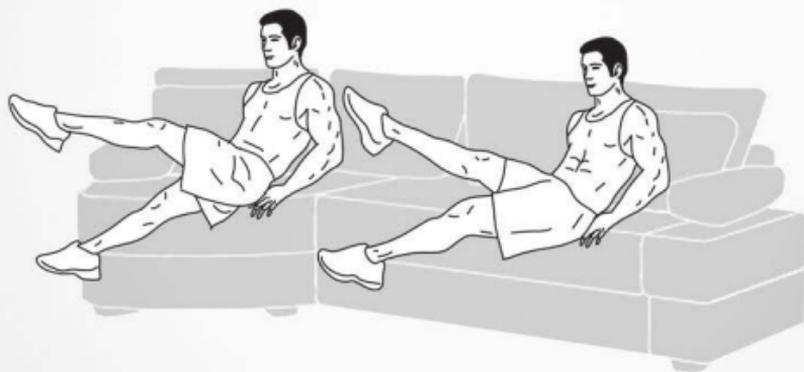
Jour 6 | Abdos & Core

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



12 battements des jambes

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 7 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



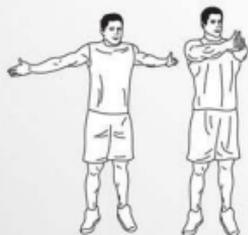
6 mi-squats au mur



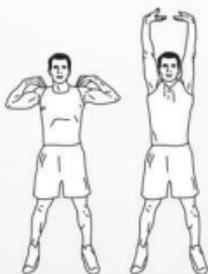
6 pas arrière + levée de genou



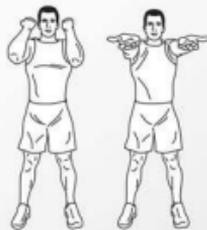
4 talons levés



10 écartés



10 toucher-épaules



10 extensions des biceps

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 8 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 levées de jambe + **en comptant jusqu'à 10** maintien
changez de côté et répétez



10 levées de jambe + **en comptant jusqu'à 10** maintien
changez de côté et répétez

© darebee.fr

Fondations *léger*

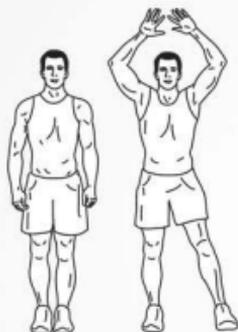
Jour 9 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries

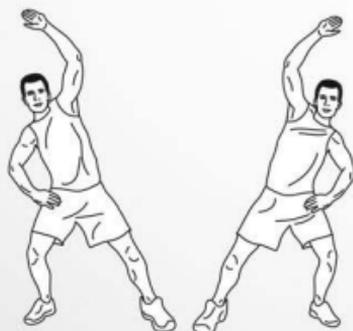


10 step jacks

2 side jacks

10 step jacks

2 side jacks



10 step jacks

2 side jacks

10 step jacks

2 side jacks

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 10 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 mi-squats au mur



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



10 talons levés



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

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 11 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

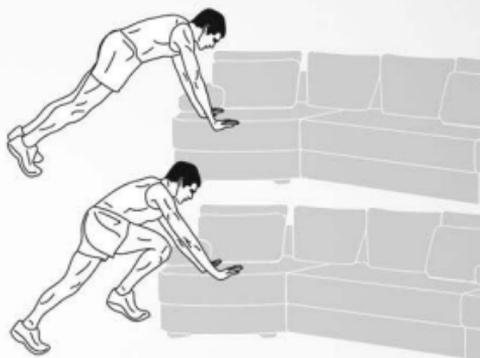
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



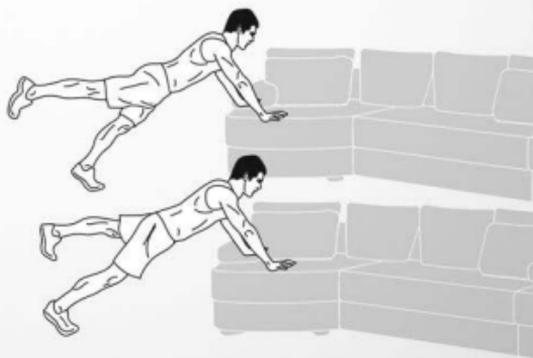
12 pas de marche



6 grimpeurs lents



12 levées de jambe latérales



6 levées de jambe

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 12 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



8 flexion & extension



8 coups de pied d'âne



16 balancements jambe tendue + **en comptant jusqu'à 8** maintien
changez de côté et répétez

© darebee.fr

Fondations *léger*

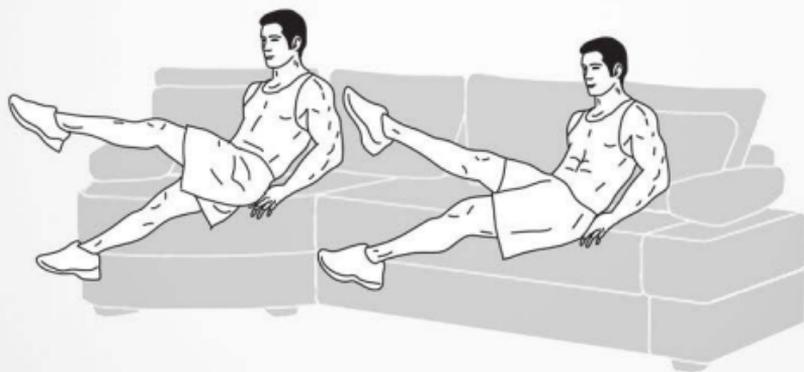
Jour 13 | Abdos & Core

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



14 battements des jambes

© darebee.fr

Fondations *léger*

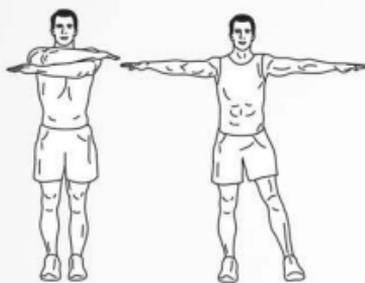
Jour 14 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

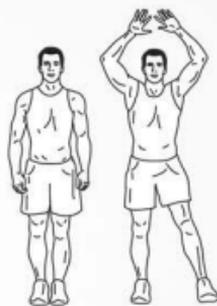
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

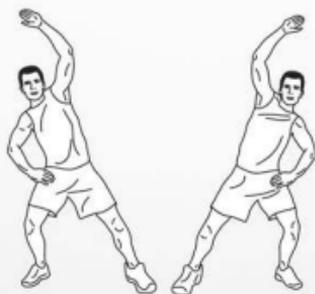
2 minutes de repos entre les séries



10 croisement des bras



10 pas de côté alternés
/ step jacks



10 flexions de côté alternées
/ side jacks

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 15 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



5 ponts

en comptant jusqu'à 5 maintien



5 prone reverse fly



5 extensions en W



5 prone reverse fly

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 16 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



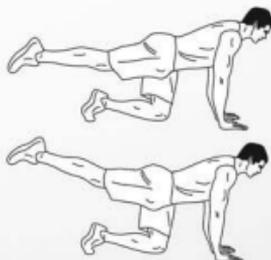
10 coups de pied d'âne



6 levées jambe flechie



6 extensions de jambe



10 balancements jambe tendue

© darebee.fr

Fondations

léger

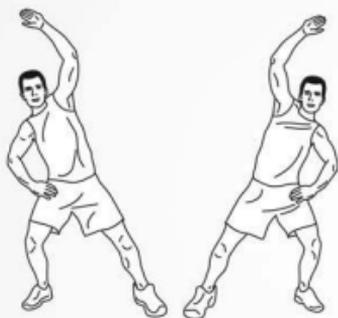
Jour 17 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries

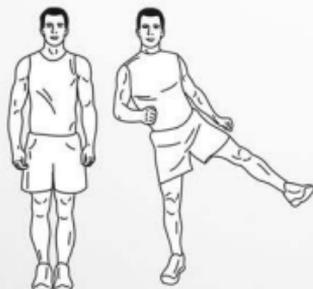


8 side jacks

2 levées de jambe (gauche/droite)

8 side jacks

2 levées de jambe (gauche/droite)



8 side jacks

2 levées de jambe (gauche/droite)

8 side jacks

2 levées de jambe (gauche/droite)

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 18 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

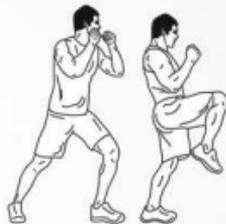
2 minutes de repos entre les séries



8 mi-squats au mur



8-count maintien
(en comptant jusqu'à 8)



8 pas arrière + levée de genou



16 extensions en W



16 extensions des biceps



16 extensions en W

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 19 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries

16 pas de marche

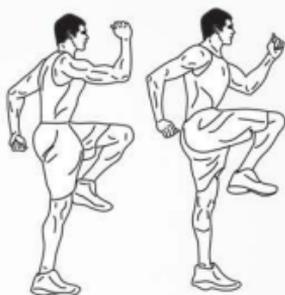
4 levées de jambe

16 pas de marche

4 levées de jambe

16 pas de marche

4 levées de jambe



© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 20 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



5-count maintien



+ **10** levées de jambe

changez de côté et répétez



+ **10** levées hautes de jambe



10 balancements à l'horizontale



+ **10** cercles jambe tendue



+ **5-count** maintien

changez de côté et répétez

© darebee.fr

Fondations *léger*

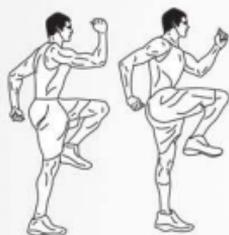
Jour 21 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 pas de marche



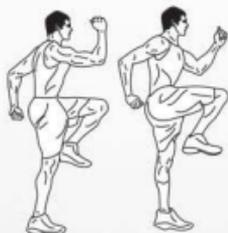
4 talons levés



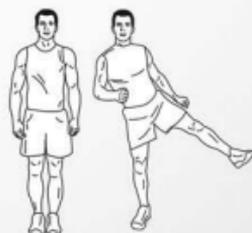
10 pas de marche



4 pas de marche
avec torsions



10 pas de marche



4 levées de jambe

© darebee.fr

Fondations *léger*

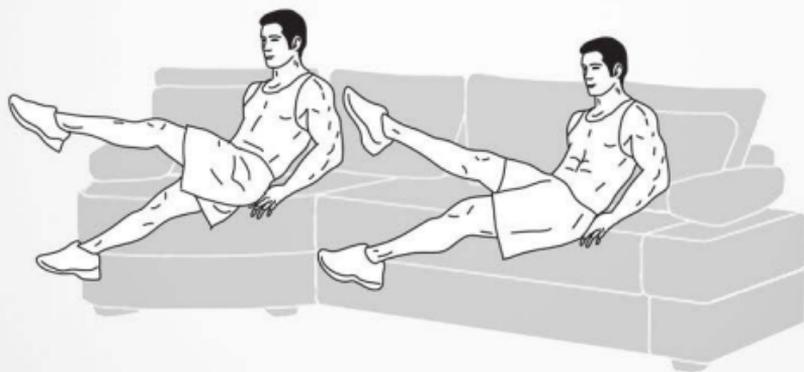
Jour 22 | Abdos & Core

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



16 battements des jambes

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 23 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



6 mi-squats au mur



6-count maintien
(en comptant jusqu'à 6)



6 mi-squats au mur



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



10 cercles bras tendus



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

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 24 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

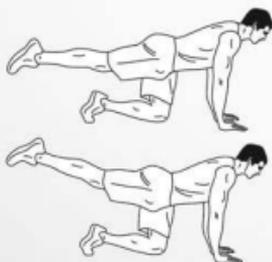
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



14 coups de pied d'âne + **en comptant jusqu'à 10** maintien
changez de côté et répétez



14 balancements jambe tendue + **en comptant jusqu'à 10** maintien
changez de côté et répétez

© darebee.fr

Fondations *léger*

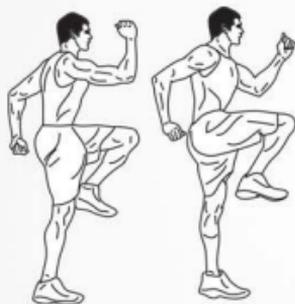
Jour 25 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 pas de marche

4 pas arrière + levée de genou

10 pas de marche

4 pas arrière + levée de genou



10 pas de marche

4 pas arrière + levée de genou

10 pas de marche

4 pas arrière + levée de genou

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 26 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



8 ponts

en comptant jusqu'à 8 maintien



8 prone reverse fly



8 extensions en W



8 prone reverse fly

© darebee.fr

Fondations *léger*

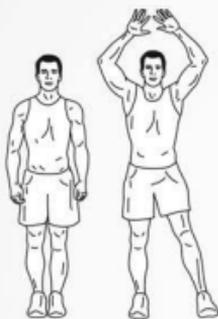
Jour 27 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

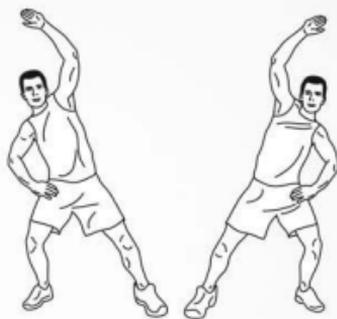
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



14 pas de côté alternés
/ step jacks



10 flexions de côté alternées
/ side jacks



14 levées de jambe



10 pas de marche avec torsions

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 28 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



16 levées de jambe + **en comptant jusqu'à 8** maintien
changez de côté et répétez



16 flexion & extension + **en comptant jusqu'à 8** maintien
changez de côté et répétez

© darebee.fr

Fondations *léger*

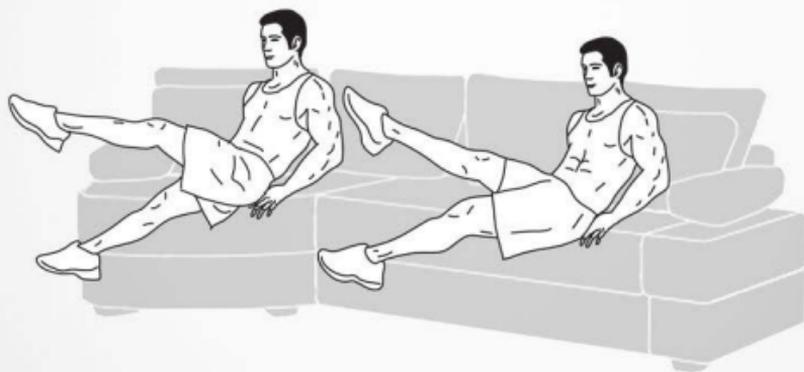
Jour 29 | Abdos & Core

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



18 battements des jambes

© darebee.fr

Fondations *léger*

Jour 30 | Cardio Rapide

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries

20 pas de marche

8 levées de jambe

20 pas de marche

8 levées de jambe

20 pas de marche

8 levées de jambe

