

**FONDAZIONI**

# Fondations

© darebee.fr

Jour 1 | Cardio

Niveau I 3 séries

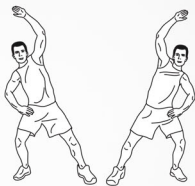
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

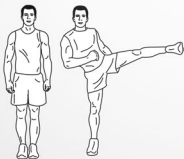
2 minutes de repos entre les séries



10 pas de côté alternés



10 flexions de côté alternées



10 levées latérales de jambe



10 genou-au-coudes

# Fondations

© darebee.fr

Jour 2 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



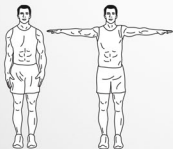
**6** fentes inversées



**6** squats



**6-count** maintien



**20** levées de bras



**20** cercles bras tendus



**20-count** maintien

"20-count" - en comptant jusqu'à 20

# Fondations

© darebee.fr

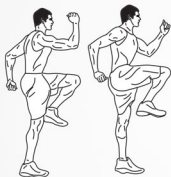
Jour 3 | Cardio

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 pas de marche

4 levées de genou

10 pas de marche

4 levées de genou



10 pas de marche

4 levées de genou

# Fondations

© darebee.fr

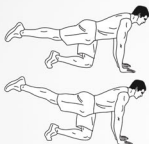
Jour 4 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

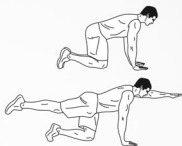
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



20 battements jambe tendue



10 levées de bras & jambe alternées



20 extensions vers le haut



10 levées de jambe pliée

# Fondations

© darebee.fr

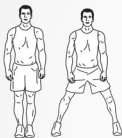
Jour 5 | Cardio

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

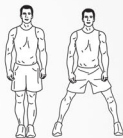
2 minutes de repos entre les séries



4 écarté-serrés



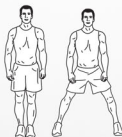
10 flexions de côté



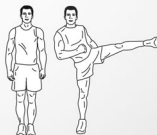
4 écarté-serrés



10 genou-au-coudes



4 écarté-serrés



10 levées latérales  
de jambe

# Fondations

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

## Jour 6 | Abdos & Core

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



**10** crunchs



**10** battements de jambes



**6** rotations russes



**6** cercles jambes tendues

# Fondations

© darebee.fr

Jour 7 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



4 fentes



4 fentes latérales



4 talons levés



20 écartés bras debout



20 toucher-épaules



20 extensions biceps



# Fondations

© darebee.fr

Jour 8 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



**20** levées de jambe + **10-count** maintien  
changez de côté et répétez



**20** levées de jambe latérales + **10-count** maintien  
changez de côté et répétez

"10-count" - en comptant jusqu'à 10

# Fondations

© darebee.fr

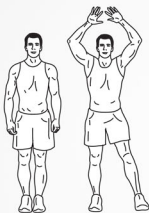
Jour 9 | Cardio

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries

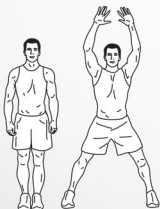


10 pas de côté alternés

2 jumping jacks

10 pas de côté alternés

2 jumping jacks



10 pas de côté alternés

2 jumping jacks

10 pas de côté alternés

2 jumping jacks

# Fondations

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

Jour 10 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



**10** squats



**10-count** maintien



**10** talons levés



**10-count** maintien

"10-count" - en comptant jusqu'à 10

# Fondations

© **darebee.fr**

Jour 11 | Cardio

Niveau I 3 séries

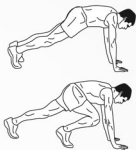
Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



**20** pas de marche



**6** grimpeurs lents



**20** pas de côté alternés



**6** toucher-épaules

# Fondations

© darebee.fr

Jour 12 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

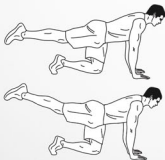
2 minutes de repos entre les séries



10 flexions & extensions



10 coups de pied d'âne



20 balancements jambe tendue + 10-count maintien  
changer de côté et répéter

"10-count" - en comptant jusqu'à 10

# Fondations

© [darebee.fr](http://darebee.fr)

Jour 13 | Abdos & Core

Niveau I 3 séries

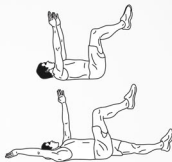
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



**10** levées de jambes



**10** "insecte mort"



**10** rotations du bassin

# Fondations

© darebee.fr

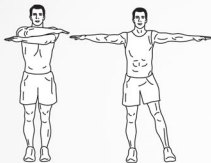
Jour 14 | Cardio

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

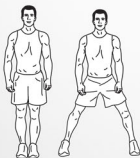
2 minutes de repos entre les séries



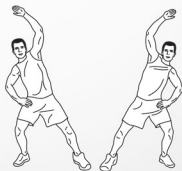
**10** extensions en étoile



**10** pas de côté alternés



**10** écarté-serrés



**10** flexions de côté

# Fondations

© darebee.fr

Jour 15 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



8 ponts



8-count maintien



8 ponts



10 reverse flyes



10 W-extensions



10 reverse flyes

"8-count" - en comptant jusqu'à 8.



# Fondations

© darebee.fr

Jour 16 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

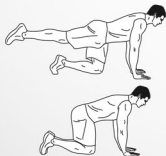
2 minutes de repos entre les séries



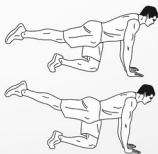
**20** levées de jambe  
vers le haut



**10** levées latérales  
de jambe pliée



**10** extensions de jambe



**20** balancements  
jambe tendue

# Fondations

© darebee.fr

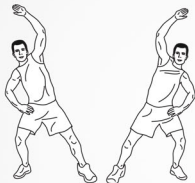
Jour 17 | Cardio

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries

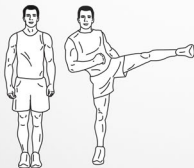


**10** flexions de côté

**2** levées de jambe (gauche/droite)

**10** flexions de côté

**2** levées de jambe (gauche/droite)



**10** flexions de côté

**2** levées de jambe (gauche/droite)

**10** flexions de côté

**2** levées de jambe (gauche/droite)

# Fondations

© darebee.fr

Jour 18 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



8 fentes inversées



8-count maintien



8 fentes inversées



20 W-extensions debout



20 extensions biceps



20 W-extensions debout

"8-count" - en comptant jusqu'à 8

# Fondations

© darebee.fr

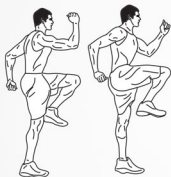
Jour 19 | Cardio

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



20 pas de marche

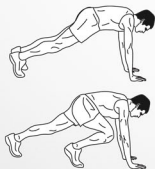
6 grimpeurs lents

20 pas de marche

6 grimpeurs lents

20 pas de marche

6 grimpeurs lents



# Fondations

© darebee.fr

Jour 20 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



**10-count** maintien



+ **10** levées de jambe  
changer de côté et répéter



+ **10** levées de jambe hautes



**10** mouvements sur les côtés



+ **10** cercles  
changer de côté et répéter



+ **10-count** maintien

"10-count" - en comptant jusqu'à 10.

# Fondations

© darebee.fr

Jour 21 | Cardio

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 pas de marche



4 levées de genou



10 pas de marche



4 genou-au-coudes



10 pas de marche



4 levées de jambe

# Fondations

© darebee.fr

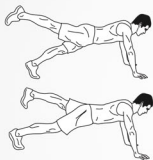
Jour 22 | Abdos & Core

Niveau I 3 séries

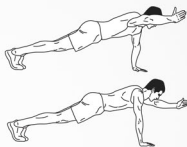
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



**6** levées de jambe  
en planche



**6** levées de bras  
en planche



**6** rotations en planche



**6-count** maintien

“6-count” - en comptant jusqu'à 6.

# Fondations

© darebee.fr

Jour 23 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



6 squats



6-count maintien



6 squats



20-count maintien



20 cercles de bras tendus



20-count maintien

"20-count" - en comptant jusqu'à 20.



# Fondations

© darebee.fr

Jour 24 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

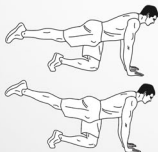
Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



**20** extensions de jambe + **10-count** maintien  
changer de côté et répéter



**20** battements de jambe + **10-count** maintien  
changer de côté et répéter



"10-count" - en comptant jusqu'à 20.

# Fondations

© darebee.fr

Jour 25 | Cardio

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



6 flexions de côté

4 jumping jacks

6 flexions de côté

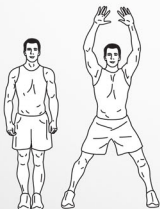
4 jumping jacks

6 flexions de côté

4 jumping jacks

6 flexions de côté

4 jumping jacks



# Fondations

© darebee.fr

Jour 26 | Force

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



6 fentes inversées



4 squats



6 fentes inversées



10 reverse flyes



10 W-extensions



10 reverse flyes

# Fondations

© darebee.fr

Jour 27 | Cardio

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



**6** jumping jacks



**10** flexions de côté



**6** jumping jacks



**10** genou-au-coudes



**6** jumping jacks



**10** levées de jambe

# Fondations

© darebee.fr

Jour 28 | Force des tendons

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



**20** levées de jambe + **10-count** maintien  
changer de côté et répéter



**20** flexion & extension de jambe + **10-count** maintien  
changer de côté et répéter

# Fondations

© darebee.fr

Jour 29 | Abdos & Core

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 crunchs

4 levées de jambes

10 crunchs

4 levées de jambes

10 crunchs

4 levées de jambes

# Fondations

© darebee.fr

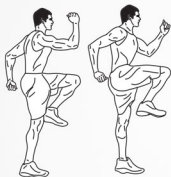
Jour 30 | Cardio

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



10 pas de marche

10 levées de genou

10 pas de marche

10 levées de genou



10 pas de marche

10 levées de genou