



**10 MINUTES PAR JOUR**



**darebee.fr**

## Jour 1

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** jumping jacks



**10** flexions de côté alternées



**10** torsions du buste



**10** step jacks



**10** levées de jambe



**10** coude-genou croisés



**darebee.fr**

## Jour 2

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** pas de marche



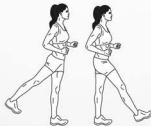
**10** fentes inversées



**10** talons levés



**10** talons fesses



**10** balancements



**10** squats bras tendus



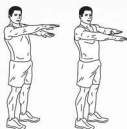
© darebee.fr

## Jour 3

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



10 ciseaux



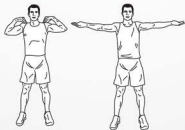
10 ciseaux



10 cercles bras tendus



10 toucher-épaules



10 toucher-épaules



10 extensions biceps



**darebee.fr**

## Jour 4

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** crunchs



**10** crunchs inversés



**10** rotations russes



**10** battements de jambes



**10** ciseaux



**10** levées des jambes



**darebee.fr**

## Jour 5

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé. Changez de jambe à chaque  
circuit.



**10** levées de jambe



**10** balancements



**10** coups de pied



**10** levées de jambe



**10** mouvements  
sur les côtés



**10** cercles jambe tendue



© darebee.fr

## Jour 6

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



10 levées de genoux



10 grimpeurs



10 pas de marche



10 toucher-épaules



10 talons fesses



10 rotations en planche



**darebee.fr**

## Jour 7

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



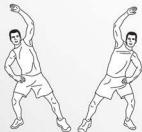
**10** step jacks



**10** jumping jacks



**10** sauts de phoque SEAL



**10** flexions sur les côtés



**10** coude-genou croisés



**10** sauts en Ts





**darebee.fr**

## Jour 8

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** extensions en W



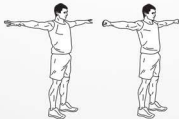
**10** coudes rapprochés



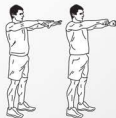
**10** extensions biceps



**10** serrer/desserrer  
bras levés



**10** serrer/desserrer  
bras écartés



**10** serrer/desserrer  
bras tendus



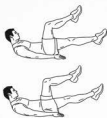
**darebee.fr**

## Jour 9

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** insect mort



**10** crunchs air-bike



**10** abdos essuie-glace



**10** rotations des jambes



**10** cercles jambes  
tendues



**10** toucher-talons

# 10

© darebee.fr

## Jour 10

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé. Changez de jambe à chaque  
circuit.



10 levées bras/jambe



10 balancements



10 extensions de jambe



10 extensions de jambe



10 coups de pied de l'âne  
jambe flechie



10 fire hydrant



**darebee.fr**

## Jour 11

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** sauts écarté-serrés



**10** levées de jambe



**10** coude-genou croisés



**10** levées de genoux



**10** talons fesses



**10** pas de marche



**darebee.fr**

## Jour 12

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** goblet squats    **10** levées de talon alternées    **10** flexions latérales



**10** fentes latérales    **10** fentes inversées    **10** balancements



**darebee.fr**

## Jour 13

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** écartés



**10** levées de bras  
alternées



**10** cercles bras tendus



**10** ciseaux



**10** ciseaux



**10** grands cercles



**darebee.fr**

## Jour 14

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** levées du buste  
avec coups de poing



**10** coups de poing



**10** crunchs inversés



**10** ponts



**10** toucher-sol



**10** extensions en V



**darebee.fr**

## Jour 15

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** planche vers fente



**10** coups de l'âne  
jambe tendue



**10** coquillages



**10** levées du bassin



**10** torsions scorpion



**10** étirement superman





**darebee.fr**

## Jour 16

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** jumping jacks



**10** écarté-serrés



**10** écarté-serrés



**10** levées de genoux



**10** talons fesses



**10** levées de jambe



**darebee.fr**

## Jour 17

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** fentes avec levée  
de genou



**10** pas de marche



**10** talons levés



**10** balancements



**10** deadlifts



**darebee.fr**

## Jour 18

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



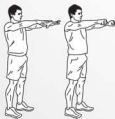
**10** extensions en W



**10** serrer / desserrer  
bras levés



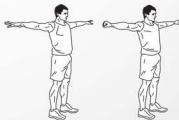
**10** biceps extensions



**10** serrer / desserrer  
bras tendus



**10** cercles bras tendus



**10** serrer / desserrer  
bras écartés



**darebee.fr**

## Jour 19

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** crunchs rameur



**10** battements



**10** crunchs air-bike



**10** crunchs



**10** crunchs croisés



**10** toucher-talons



**darebee.fr**

## Jour 20

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** chien tête en haut / en bas



**10** étirements



**10** levées bras / jambe alternés



**10** extensions en W



**10** anges inversés



**10** prone reverse fly



**darebee.fr**

## Jour 21

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** step jacks



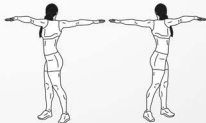
**10** jumping jacks



**10** levées de jambe



**10** flexions de côté alternées



**10** rotations bras écartés



**darebee.fr**

## Jour 22

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** squats



**10** fentes avec torsion



**10** talons levés



**10** flexions avant



**10** balancements



**10** rotations



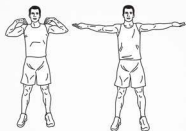
**darebee.fr**

## Jour 23

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** toucher-épaules



**10** toucher-épaules



**10** cercles bras tendus



**10** écartés



**10** levées de bras alternées



**10** grands cercles





**darebee.fr**

## Jour 24

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** battements



**10** levées des jambes



**10** ciseaux



**10** cercles jambes tendues



**10** crunchs air-bike



**10** abdos essuie-glace



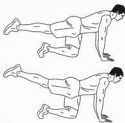
**darebee.fr**

## Jour 25

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé. Changez de jambe à chaque  
circuit.



**10** extensions de jambe



**10** balancements



**10** coups de pied de l'âne  
jambe fléchie



**10** levées de jambe



**10** balancements



**10** coups de pied



**darebee.fr**

**Jour 26**

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** levées de genoux



**10** grimpeurs



**10** toucher-épaules



**10** talons fesses



**10** écarté-serrés



**10** rotations en planche



**darebee.fr**

## Jour 27

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** jumping jacks



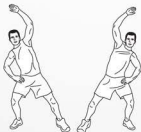
**10** sauts de phoque SEAL



**10** sauts en Ts



**10** step jacks



**10** flexions de côté  
alternées



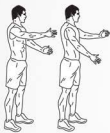
**10** coude-genou croisés



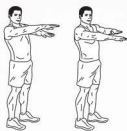
**darebee.fr**

## Jour 28

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** ciseaux



**10** ciseaux



**10** serrer/desserrer  
bras tendus



**10** biceps extensions



**10** toucher-épaules



**10** serrer/desserrer  
bras levés



**darebee.fr**

## Jour 29

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** ponts



**10** crunchs



**10** crunchs inversés



**10** extensions en V



**10** battements



**10** ciseaux



**darebee.fr**

## Jour 30

Réglez une minuterie sur 10 minutes.  
Répétez le circuit jusqu'à ce que le temps  
soit écoulé.



**10** chien tête en haut / en bas



**10** levées du bassin



**10** torsions scorpion



**10** étirements superman



**10** levées de jambe



**10** coquillages