

Jour	Exercices	Séries	Répétitions	Repos entre les séries
Lundi	Squats sumo	3	12-15	60 sec
	Pompes pieds surélevés	3	10-12	60 sec
	Dips sur une assise de lit ou chaise	3	8-10	60 sec
	Fentes arrière	3	12-15 par jambe	60 sec
	Gainage planche	3	60 sec	60 sec
Mercredi	Burpees	3	10-12	60 sec
	Mountain Climbers	3	30 sec	60 sec
	Relevés de jambes allongé	3	15-20	60 sec
	Superman	3	15-20	60 sec
	Planche avec rotation	3	10 par côté	60 sec
Vendredi	Jumping Jacks	3	30 sec	60 sec
	Pompes diamant	3	8-10	60 sec
	Squats sautés	3	10-15	60 sec
	Crunches	3	20	60 sec
	Planche latérale (chaque côté)	3	30 sec	60 sec

## Instructions :

- Échauffement : Commencez chaque session par un échauffement de 5 à 10 minutes (rotations, articulaires, jogging sur place, étirements très légers).
- Progression : Augmentez d'une répétition ou 5 secondes pour les gainages au fil des semaines.
- Repos : Prenez un jour de repos entre chaque session pour permettre à votre corps de récupérer.