

<b>INTRODUCTION</b>	<b>04</b>
Qu'est-ce que le cardio-training ?	04
4 objectifs selon vos besoins et vos envies	05
Pourquoi ces séances sont-elles si bénéfiques ?	07
Les «tips» pour des trainings efficaces	08
Entre les séances, bien récupérer	09
Et côté alimentation ?	10
Quelques règles à respecter lors de toutes vos séances	13
<b>ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME</b>	<b>14</b>
 <b>ENDURANCE FONDAMENTALE, CONSTRUIRE LES FONDATIONS</b>	
Les 10 séances	24
 <b>INTERVAL TRAINING, TRAVAILLER EN RÉSISTANCE</b>	
Les 10 séances	44
 <b>WOD OU «WORK OF THE DAY», PROGRESSER ET VARIER</b>	
Les 10 séances	64
 <b>OUTDOOR TRAINING, S'ÉVADER</b>	
Les 10 séances	84
<b>BIBLIOGRAPHIE ET REMERCIEMENTS</b>	<b>105</b>



1

**Alternating lunges****Fentes alternées****12 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ**

Debout, dos droit, pieds parallèles. Inspirez, faites un grand pas vers l'avant avec le pied gauche, fléchissez les genoux et descendez le genou arrière près du sol, le genou avant au-dessus du talon. Expirez, engagez les « abdos » (rentrez le ventre), revenez en position initiale en poussant fort sur la jambe avant. Changez de jambe à chaque répétition.

2

**Push-ups****Pompes****10 RÉPÉTITIONS**

Face au sol, en appui sur les mains écartées de la largeur des épaules ou un peu plus, buste droit, jambes légèrement écartées. Inspirez, fléchissez les bras pour amorcer la descente et rapprocher le buste le plus possible du sol. La poitrine et le bassin descendent en même temps. Expirez, engagez les « abdos » (rentrez le ventre) et remontez de manière dynamique. Répétez le mouvement.

**Option plus facile :**  
en appui sur les genoux.

3

**Alternating****Single leg bridge****Relevé de bassin****Jambe alternée**

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les pieds à plat sur le sol et proches des fessiers. Expirez, engagez les « abdos » (rentrez le ventre) et soulevez le bassin. Inspirez, levez une jambe. Expirez, reposez le pied en position initiale et recommencez avec l'autre jambe.

4

**Dead bug 3****L'insecte mort****10 RÉPÉTITIONS**

Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps. Ramenez les genoux, fléchis à 90°, au-dessus des hanches. Tendez les bras vers le ciel, jambe droite devant vous. Simultanément, amenez le bras gauche derrière la tête. Gardez le bassin stable et les lombaires près du sol. Inspirez, ramenez la jambe et le bras en position initiale. Recommencez en changeant de côté.

**Options plus faciles :**  
*Dead bug* 1 p.32 ou 2 p.42.

**30 secondes de récupération passive.**

**CONSIGNES**

Réalisez le maximum de rounds (circuits) en 10 à 15 minutes (selon le temps dont vous disposez, votre forme et votre motivation), puis terminez par le retour au calme 1.



1



2



3



4



# ENDURANCE FONDAMENTALE

SÉANCE

1

COMMENCEZ AVEC L'ÉCHAUFFEMENT 1

1

## Jumping Jacks

30 SECONDES

Debout, bras le long du corps. Sautez en écartant les pieds et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis, sautez à nouveau en revenant en position initiale. Gardez la colonne allongée et engagez les « abdos » (rentrez le ventre).

2

## Squats

### Flexion de hanche

30 SECONDES

Debout, dos droit, pieds écartés un peu plus largement que la largeur du bassin, la pointe des pieds légèrement vers l'extérieur, regardez droit devant. Inspirez, fléchissez les genoux et poussez les fesses en arrière. Gardez les genoux légèrement vers l'extérieur, dans l'alignement des cuisses et des pieds, talons ancrés dans le sol. En gardant le dos droit, descendez les hanches à hauteur ou sous le niveau des genoux, cuisses parallèles au sol. Expirez, engagez les abdominaux, remontez en position initiale en pressant vos pieds dans le sol. Puis, recommencez.

3

## Alternating planks

### Planches alternées

2 x 30 SECONDES

Pendant 30 secondes, alternez le gainage latéral droit et le gainage face au sol, en marquant un petit temps d'arrêt sur ces positions. Puis, faites de même de l'autre côté : alternez gainage latéral gauche et gainage face au sol pendant 30 secondes. Pour la planche de face, maintenez la position en appui sur les avant-bras, les pieds au sol. Conservez l'alignement épaules/hanches/talons sans creuser le dos. Engagez les abdominaux et le périnée. Gardez une respiration fluide. Puis, pivotez sur le côté (gauche ou droit), en appui sur l'avant-bras. Conservez l'alignement épaules/bassin/chevilles.

**Option plus facile :** genoux au sol.

4

## Bridge

### Relevé de bassin

30 SECONDES

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les pieds à plat sur le sol et proches des fessiers. Expirez, engagez les « abdos » (rentrez le ventre) et soulevez le bassin. Inspirez, reposez le bassin au sol en position initiale et recommencez.

**20 secondes de récupération passive.**

## CONSIGNES

Réalisez cet enchaînement 6 fois de suite, puis terminez par le retour au calme 1.



1



2



3



4