



Ma Bonne Fée

Trouvez votre équilibre

Parcours sur-mesure : « Champion du monde »

→ 3 séances par semaine sur 4 semaines

(Vous pouvez aussi suivre les cours en live chaque semaine avec les coachs Ma Bonne Fée!)



Séance 1

Échauffement (10min) :

À réaliser 5 fois...

5 Pompes

5 Burpees

10 Sit up

C'est un échauffement donc tranquille, il s'agit de réveiller le corps.

Un peu de force sur le haut du corps (12min) :

E3MOM à réaliser 4 fois...

8 à 12 Pompes le plus propre possible

Aussitôt après sans pause (ou presque) 4 à 6 Pompes militaires (mains bras).

Pour les pompes, la poitrine est quasiment au sol (si trop dur, sur les genoux).

Attention, ne surtout pas creuser le dos !

→ E3MOM, c'est que tu as 3min pour réaliser les 5 à 10 pompes puis les 3 à 5 pompes militaires et le temps restant est du repos.

Séance 1

Un travail sur le corps (12min) :

E3MOM à réaliser 4 fois...

30 Shoulder tapes plank position

15 v-up

Shoulder tapes c'est en position pompe, bras tendu, venir toucher l'épaule gauche avec la main droite, la reposer puis faire la même chose avec la main gauche sur l'épaule droite.

V-up c'est allongé sur le dos, venir toucher ses orteils avec ses mains (attention au dos).

Voici un lien de démo pour ses 2 exos :

<https://www.youtube.com/watch?v=ztpXZm7Dv80> (shoulder tapes)

<https://www.youtube.com/watch?v=7UVqs18Y1P4> (V-up)

La partie que tu vas détester :

Le plus vite possible tout en restant propre sur les mouvements et en veillant à ne pas se blesser !

75/50/25

Squat

Pompes

Sit-up

Mais toutes les 3min = 5 Burpees

Cela donne donc 75 Squats, 75 Pompes, 75 Sit-up

Puis 50 Squats, 50 Pompes, 50 Sit-up

Et enfin 25 Squats, 25 Pompes, 25 Sit-up

Mais dès que le chrono indique 3min, 6min, 9min, 12min...etc. tu dois faire 5 Burpees.

Voici un lien démo pour les sit-up :

<https://www.youtube.com/watch?v=HDZODOx7Zw> (tu peux utiliser une serviette à la place du petit coussin)

Séance 2

Échauffement (10min) :

A réaliser 5 fois...

10m de Fentes

15 Back extension

10 Good morning (avec un balaie)

C'est un échauffement donc tranquille, pour réveiller le corps.

Voici les liens :

Back extension <https://www.youtube.com/watch?v=q4OgD6Twaes>

Good morning <https://www.youtube.com/watch?v=YA-h3n9L4YU> (cela doit tirer à l'arrière des cuisses)

Un peu de force sur le bas du corps (12min) :

E3MOM à réaliser 4 fois...

1min de position chaise contre le mur

15 Squats

5 Sauts le plus haut possible en levant bien haut les genoux

Pour la chaise, tu peux faire des petites pauses et reprendre pour cumuler 1min entière 😊

→ E3MOM : tu as 3min pour réaliser tous les exercices et le temps restant est du repos.



Séance 2

Un travail plus technique (12min) :

E3MOM à réaliser 4 fois...
15 Squats (tempo 5x5x)
20 Cossak Squat

Le squat en tempo, cela veut dire que tu dois mettre 5s pour descendre en bas, pas de pause en bas et mettre 5s pour remonter puis repartir sur la prochaine sans pause.

Voici le lien pour Cossak Squat :

<https://www.youtube.com/watch?v=rIbFqga9B1A>

La partie que tu vas (vraiment) détester :

EMOM sur 20min

Minute 1 : 8 à 12 Burpees

Minute 2 : 14 à 18 Fentes sautés

Tu dois donc faire 10 tours sur ces 2 exercices, même consigne à chaque fois le temps restant sur la minute est ton temps de repos. Attention à ne pas aller ni trop vite ni trop lentement. L'idéal est d'avoir 15s à 20s de récup max/mini à chaque fois.

Liens pour les vidéos des exercices :

Burpees <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

Fentes sautés https://www.youtube.com/watch?v=6SFgE2_og_s



Séance 3

Échauffement (10min) :

A réaliser 5 fois...
5 Pompes (sur les genoux)
20 Jumping jack

C'est un échauffement donc tranquille, pour réveiller le corps.

Voici le lien :

Jumping jack <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>

Pour se mettre dans le bain (10min) :

50 / 40 / 30 / 20 / 10
Double taps
Sit up

Voici les liens :

Double taps (à 1min50 de la vidéo) <https://www.youtube.com/watch?v=yPhy88IG-BQ>

Sit up (avec serviette ou coussin) <https://www.youtube.com/watch?v= HDZODOx7Zw>

Séance 3

La partie pas sympa (20min) :

A réaliser 5 fois avec 1min de récup entre chaque tour...

20 Box jumps

75 Double taps

15 Box jump over

Voici les liens :

Box jump (tu peux le faire en montant une jambe après l'autre et non avec le saut, avec une chaise ou autre hauteur raisonnable)

<https://www.youtube.com/watch?v=NBV9-kTuHEk>

Box jump over (même principe que box jump mais cette fois-ci tu dois traverser l'obstacle)

<https://www.youtube.com/watch?v=h909cgXsiaU>

Séance 4

Échauffement (6min) :

A réaliser 5 fois...

10 Jumping Jack

5 Squat

10 Lever de genoux

5 Pompes

C'est un échauffement donc tranquille, pour réveiller le corps.

Voici le lien pour l'exercice :

Jumping Jack <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>



Séance 4

La partie que tu vas (énormément) détester :

Le plus vite possible tout en restant propre sur les mouvements et en veillant à ne pas se blesser !

A réaliser 10 fois...avec un temps max de 30min
10 Pompes (utilise une hauteur ou fais sur les genoux pour si trop difficile et/ou douleurs)
20 Box Step up + Squat
10 Burpees

Voici les liens :

Box Step up

<https://www.youtube.com/watch?v=5qjqDHOUh-A> et

arriver sur la chaise ou autre tu dois faire un squat,

Burpees

<https://www.youtube.com/watch?v=auBLPXO8Fww>

Pour les tablettes de chocolats (8min) :

30s d'effort / 30s de repos (faire 2 tours)

Hollow Hold

Hollow Plank

Tuck up

Sit up

Voici les liens :

Hollow hold

<https://www.youtube.com/watch?v=BQCdzRPE9Ao>

Hollow plank

<https://www.youtube.com/watch?v=DGgoiXcxpYc>

Tuck up

<https://www.youtube.com/watch?v=NBwz02SXI6Q>

Sit up

https://www.youtube.com/watch?v=_HDZODOx7Zw



Séance 5

Échauffement (3min) :

A réaliser 1 fois...

10 Pointes de pieds (les deux pieds ensemble)

10 Pointes de pieds (les deux pieds séparés)

10 Squats (normal)

10 Squats (large)

10 Fentes alternées

10 Moulinets avec les bras vers l'avant puis l'arrière

C'est un échauffement donc tranquille, pour réveiller le corps.

Séance 5

La partie renforcement (20min) :

Être régulier, ne pas aller trop vite... faire correctement les mouvements !

Sur 20min à répéter :

10 Squats / 10 Pompes / 10 Fentes / 10 Pompes militaire / 10 Pistols (avec chaise) / 10 Dips (avec chaise) / 30s de chaise contre un mur / 30s de déplacements latéraux en position pompe

Une fois qu'un tour est terminé, tu reprends depuis le départ jusqu'à la fin des 20min.

Voici les liens :

Pompes militaires : Tu descends sur les avants bras et tu remontes sur les mains

Pistols (avec chaise) :

https://www.youtube.com/watch?v=o2LeupaBE_k

Dips (avec chaise) :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZFQ6yZ6JqYg>

Pour les tablettes de chocolats (20min) :

8 Rounds :

20s Hollow Hold

30s Récup'

6 Rounds :

10 Slow Leg Loweres

10 Tuck-Ups

4 Rounds :

45s sans coupures Hollow Hold (prends le temps de récup' nécessaire entre chaque)

Voici les liens :

Hollow Hold <https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgttca8>

Slow Leg Loweres

<https://www.youtube.com/watch?v=sPHFnXHFQVI>

Tuck-ups <https://www.youtube.com/watch?v=NBwz02SXI6Q>



Séance 6

Échauffement (6min) :

A réaliser 5 fois...

20 Petites levés de genoux

20 Talons fesses

5 Burpees

C'est un échauffement donc tranquille, pour réveiller le corps.

Le lien pour les burpees :

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

Séance 6

Cardio soft (12min) :

Sur 10min réaliser le plus de tours possibles mais avec 1min de pause quand 1 tour est réalisé !

30 Jumping Jack
30 Mountain climber

Les liens :

Jumping Jack

<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>

Mountain climber

<https://www.youtube.com/watch?v=nmwqirgXLYM>

Cardio pas cool (21min):

EMOM sur 21min

Minute 1

30 Double taps

Minute 2

15 Squats jump

Minute 3

8 Burpees à 10 Burpees

Donc tu as 1min pour réaliser chaque exos, le temps restant dans la minute est ton temps de repos. Il y a 3 exos, pour arriver à 21min tu dois faire 7 tours.

Les liens :

Double taps <https://www.youtube.com/watch?v=LaBuvL7N5xc>

Squats jump <https://www.youtube.com/watch?v=Azl5tkCzDcc>

Séance 7

Échauffement (10min) :

A réaliser en TABATA 20s d'effort / 10s d'effort x8...

Squat / Position chaise

→ 2min de récup'

Puis le même principe avec...

Pompes (contre mur) / Position gainage (sur les avant bras)

C'est un échauffement donc tranquille, pour réveiller le corps.

Tu dois faire 20s de squat et 10s de chaise sans repos à répéter 8 fois.

Puis ensuite 20s de pompe et 10s de gainage sans repos à répéter aussi 8 fois.

La partie que tu ne vas pas aimer (12min) :

Le plus vite possible tout en restant propre sur les mouvements et en veillant à ne pas se blesser !

42 – 30 – 18 – 6

Fentes avant + Sit up

Tu dois faire 42 Fentes avant puis ensuite 42 Sit up avant de passer à la série de 30 etc

Voici les liens :

Fentes avant <https://www.youtube.com/watch?v=qdWNIQvUmk0>

Sit up <https://www.youtube.com/watch?v=HDZODOx7Zw>



Séance 7

La partie que tu vas détester (12min) :

Le plus vite possible tout en restant propre sur les mouvements et en veillant à ne pas se blesser !

30 – 20 – 10

Burpees

30 – 60 – 90

Double taps

*Tu dois faire 30 Burpees puis 30 double taps,
20 Burpees puis ensuite 60 double taps,
10 Burpees puis 90 double taps.*

Pour le pack de six (8min) :

30s d'effort / 30s de repos à répéter 4 fois par exercice...

Tuck up

Hollow hold

Voici les liens :

Exo 1 :

Burpees : <https://www.youtube.com/watch?v=auBLPXO8Fww>

Double taps : <https://www.youtube.com/watch?v=4Eu2ZqOqwA8>

Exo 2 :

Tuck up : <https://www.youtube.com/watch?v=obVuc0wZoss>

Hollow hold : <https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgttca8>

Séance 8

Échauffement (3min) :

A réaliser 1 fois...

10 Pointes de pieds (les deux pieds ensemble)

10 Pointes de pieds (les deux pieds séparés)

10 Squats (normal)

10 Squats (large)

10 Fentes alternées

10 Moulinets avec les bras vers l'avant puis l'arrière

C'est un échauffement donc tranquille, pour réveiller le corps.

Partie 1 sur 12min :

Effectuer le plus de rounds possible !

5 pistols (chaise) à gauche

5 pistols (chaise) à droite

10 Squats (pieds serrés)

Chaque mouvement doit être contrôlé, pas de vitesse.

Voici les liens :

Pistols (chaise) : https://www.youtube.com/watch?v=o2LeupaBE_k

Squats (pieds serrés) : <https://www.youtube.com/watch?v=aeK4UMp1lrc>



Séance 8

Partie 2 sur 12min :

Effectuer le plus de rounds possible...

10 Élévations latérales avec bouteilles ou autre

10 Élévations frontales avec bouteilles ou autre

10 Strict press avec bouteilles ou autre

Chaque mouvement doit être contrôlé, pas de vitesse.

Voici les liens :

Élévations latérales

<https://www.youtube.com/watch?v=Qbrk93dGP0Y>

Élévations frontales

<https://www.youtube.com/watch?v=-MfvrVnp2xA>

Strict press

<https://www.youtube.com/watch?v=A4GTh94TmTY>

Partie 3 sur 12min :

Effectuer le plus de rounds possible...

10 Sit Up

10 Tuck Up

40s Gainage (simple)

Chaque mouvement doit être contrôlé, pas de vitesse.

Voici les liens :

Sit up

https://www.youtube.com/watch?v=_HDZODOx7Zw

Tuck Up

<https://www.youtube.com/watch?v=obVuc0wZoss>

Séance 9

Échauffement (6min) :

A réaliser 5 fois...

20 Jumping jack (bras et jambes écartés en rythme sur les cotés)

20 Talons fesses

5 Burpees

C'est un échauffement donc tranquille, pour réveiller le corps.

Le lien pour les burpees :

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>



Séance 9

Cardio pas cool (24min) :

E4MOM à répéter 6 fois !

En 4 minutes tu dois réaliser...

10 Burpees

1 montée de marche

30 Levés de genoux

1 montée de marche

30 Double taps

1 montée de marche

30 Jumping jack

1 montée de marche

Le temps restant dans les 4min après avoir réalisé les exercices ci-dessus est ton temps de repos !

Si plus de 30s de repos (ajoute 5 rep à un mouvement).

Si moins de 20s de repos (enlève 5 rep à un mouvement).

Il vaut mieux ajuster pour ne pas être à fond au début mais à fond sur les deux derniers tours !

Séance 10

Échauffement (6min) :

Réaliser 3 fois le tour...

30s de moulinet des bras vers l'avant puis vers l'arrière

30s de Squat (tranquille)

30s de lever de genoux (tranquille)

Et on est partis pour une séance de renforcement musculaire !



Séance 10

La séance « RENFO » à réaliser avec 2 bouteilles d'eau pleine ou une kettlebell (KB) si tu en possède une :

3 séries de 12 répétitions avec 1min de récup :
Gobelet Squat

3 séries de 12 répétitions avec 1min de récup :
Deadlifts
(si 1 KB tu dois la tenir avec les deux mains)

3 séries de 12 répétitions avec 1min de récup :
Floor Press
(si 1 KB tu dois faire 12/bras)

3 séries de 12 répétitions avec 1min de récup :
Rows
(si 1 KB tu dois faire 12/bras)

3 séries de 12 répétitions avec 1min de récup :
Press
(si 1 KB tu dois faire 12/Bras)

3 séries de 12 répétitions avec 1min de récup :
Elévations frontales
(si 1 KB tu dois tenir avec les deux mains)

3 séries de 12 répétitions avec 1min de récup :
Triceps extensions (par bras)

Voici les liens vers les exos en vidéos :

Gobelet Squat <https://www.youtube.com/watch?v=xRTMjjZ76GI>

Deadlifts <https://www.youtube.com/watch?v=JNpUNRPQkAk>

Floor press <https://www.youtube.com/watch?v=INdi7VEf2Ew>

Rows <https://www.youtube.com/watch?v=6TSP1TRMUzs>

Press <https://www.youtube.com/watch?v=AqzDJHxynwo>

Elevations frontales

<https://www.youtube.com/watch?v=UqSgcbZx-yl>

Triceps extensions <https://www.youtube.com/watch?v=gsUck-7M74>



Séance 11

Échauffement (8min) :

A réaliser 5 fois...

5 Burpees

10 Squats

15 Back extension

C'est un échauffement donc tranquille, pour réveiller le corps.

Voici le lien :

Back extension <https://www.youtube.com/watch?v=q4OgD6Twaes>

Séance 11

Partie pas cool (24min) :

27 / 21 / 15 / 9 / 15 / 21 / 27

Squats
Fentes

2min de récupération

27 / 21 / 15 / 9 / 15 / 21 / 27

Pompes (sur mur en étant debout)
Pompes militaire (sur mur debout, sur les avants bras et tu remontes sur les mains, si pas de douleurs tu peux le faire sur les genoux ou jambes tendues au sol)

2min de récupération

63 / 45 / 27 / 45 / 63

Jumping Jack
Lever de genoux

Tablettes de chocolat (16min) :

EMOM 16min :

Minute 1 => 12 Tuck UP

Minute 2 => 12 Sit Up

Minute 3 => 40s de gainage sur les avants bras

Minute 4 => Repos

A répéter 4 fois, le temps restant dans la minute correspond au repos. À toi d'ajuster avec plus ou moins 2-3 ou 4 répétitions si trop facile ou trop dur.

Voici les liens :

Tuck up

<https://www.youtube.com/watch?v=NBwz02SXI6Q>

Sit up

https://www.youtube.com/watch?v=_HDZODOx7Zw



Séance 12

Échauffement (8min) :

A réaliser 4 fois...
1min de marche
1min de course

À faire autour de ta maison dans la rue ou dans un espace vert 😊

Si possible accélérer tout doucement la course à chaque tour !

Séance 12

Pour se mettre dans le bain (12min) :

Sur 5min le plus de tour possible...

10 Step Up/Down (sur chaise ou autre hauteur)

30 Jumping Jack

2min de récup

Sur 5min le plus de tour possible...

10 Step Up/Down (sur chaise ou autre hauteur)

30 Levers de genoux

Voici le lien :

Step Up/Down <https://www.youtube.com/watch?v=sDwHnwXStRY>

La partie pas sympa (20min) :

30s d'effort / 30s de récup puis 40s d'effort / 20s de récup puis 50s d'effort / 10s de récup

Burpees

Mountain climber

Double taps

Skier Jump

Tu réalises d'abord la partie 1 puis la partie 2 et enfin la partie 3 avec à chaque fois le temps de repos qui diminue.

Prends 1 à 2min de récup entre chaque partie.

Voici le lien :

Skier Jump <https://www.youtube.com/watch?v=yN4uitTJ6t8> (à chaque remonté des bras tu ajoutes un saut qui n'est pas montré sur la vidéo)

Finisher (4min) :

Max de Jump latéral par-dessus une hauteur de 5 à 10cm (bouteille d'eau ou autre).

Voici le lien :

Jump latéral <https://www.youtube.com/watch?v=1MNY6YuN07s>