



Ma Bonne Fée

Trouvez votre équilibre

Parcours sur-mesure : « Perte de poids »

2 séances par semaine sur 4 semaines

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



Séance 1

27 / 21 / 15 / 9 / 3 répétitions

Jumping Jack
Squats
Pompes

Déroulement :

Faire 27 Jumping Jack puis 27 Squats...

Faire 21 Jumping Jack puis 21 Squats... etc...

(2min de récupération)

21 / 15 / 9 / 3 répétitions

Levés de genoux
Fentes
Gainage commando (mains-bras)

Déroulement :

Idem...

(2min de récupération)

15 / 9 / 3 répétitions

Burpees
30s de planche (gainage) sur les avants bras

Déroulement :

Faire 15 Burpees puis 30s de planche...

Faire 9 Burpees puis 30s de planche... etc...

(2min de récupération)



Séance 2

Sur 3min, réaliser le maximum de tours (ce n'est pas juste une fois !)

10 pompes
10 sit ups
10 squats

→ Prendre 2min de pause à la fin des 3 min et répéter 3 fois les 3 min.

Réaliser 2 tours le plus vite possible

30 sit ups
60 pompes
90 squats

→ Si trop difficile, diviser par 2 le nombre de répétitions pour chaque exercice.

ENOM 10min (c'est-à-dire que vous avez 1min pour faire l'exercice ci-dessous, le temps restant étant du repos, à répéter 10 fois)

15 straight leg raise

Déroulement : se mettre en position allongée sur le dos, les mains sous la partie basse des fesses avec les jambes tendues vers le plafond, descendre les jambes sans creuser le dos

→ Si trop difficile, en faire seulement 10.



Séance 3

8 séries de 400 mètres de course

→ 2min de récupération entre les séries

→ Si trop dur, ne faire que 4 séries.

Toutes les 5sec sur 5min – 1 Burpees

→ Si vous calculez bien, cela fait 12 Burpees/min donc 60 Burpees en 5min

→ Si trop dur, faire toutes les 10sec sur 5min = 1 Burpees.

À réaliser 3 fois :
100 Jumping Jack
20 pompes

→ Si trop difficile, ne faire que 50 Jumping Jack et 10 pompes.

À réaliser 10 fois :
5 Sit ups
20sec de gainage sur les avant bars



Séance 4

5 tours à réaliser :
30 pompes
30 sit ups

→ Si trop dur, diviser par 2.

Sur 20min, réaliser le maximum de tours :
400m de course ou 800m de vélo
Maximum de commando (mains-bras) sans coupure

→ On ne pose pas les genoux lors du commando (position gainage sur les avants bras en montant en position de pompes), on donne son maximum !

4 tours à réaliser :
50 Jumping Jack
400m de course ou vélo
10 Burpees

→ Ne réaliser que 2 tours si trop difficile.

À réaliser 4 fois :
20 squats
20 fentes



Séance 5

5 tours à réaliser :
12 tractions (avec une table*)
24 pompes
36 squats

→ Lien de démo pour l'exercice des tractions : <https://www.youtube.com/watch?v=GzJhVKN5xAM>

Le plus rapidement possible :
100 pistols (avec chaise*)
Et toutes les minutes réaliser 5 burpees

→ Lien de démo pour l'exercice des pistols : <https://www.youtube.com/watch?v=6ophLlcVLyI>

→ Si trop dur, espacer de 2min entre les burpees.

1min d'effort pour 30sec de repos, à répéter 6 fois :
Maximum de sit ups

4 séries de 20 squats Jump (1min de repos entre les séries)
4 séries de 10 cursty squat/jambe (1min de repos entre les séries-



Séance 6

200 mètres de course + 40 squats
200 mètres de course + 20 pompes
200 mètres de course + 40 fentes
200 mètres de course + 20 commando (mains-bras)
200 mètres de course + 10 burpees

→ Prendre 30sec de pause entre chaque séquence.

50 fentes (en avançant)
40 sit ups
30 pompes
20 squats
10 burpees hi jump (en sautant le plus haut possible)

→ À enchaîner le plus vite possible !

4 séries de 10 répétitions/jambe
Single Leg Glutes Bridges*
→ 1min de repos entre les séries

→ *Taper le nom de l'exercice sur Youtube au besoin.

4 séries de 5 répétitions/jambe
Single Leg Step Up (avec chaise ou autre*)
→ 30sec de repos entre les séries



Séance 7

À répéter 5 fois :

400 mètres de courses
21 Burpees

Déroulement :

400 mètres de course + 21 burpees à faire 5 fois sans pause
→ Si trop difficile, faire 200 mètres de course + 15 burpees
(4min de récupération à la fin des 5 rounds)

21 / 15 / 9 / 3 répétitions

Burpees
Sit up

Déroulement :

21 burpees + 21 sit up... 15 burpees + 15 sit up... etc...

(2min de récupération à la fin du bloc entier)

16 fois, 20sec d'effort puis 10sec de repos (8min au total) :

Hollow hold
Superman

Déroulement :

20sec Hollow Hold... 10sec repos... 20sec Superman... 10sec de repos...
Alterner entre les 2 exercices toutes les 20sec
→ Si trop difficile, faire sur 4min



Séance 8

5 tours à réaliser :
10 sit ups
20sec Hollow Hold

À réaliser 5 fois :
40 Jumping Jack / 20sec de récupération
20 pompes / 20sec de récupération
40 levés de genoux / 20sec de récupération
20 squats / 20sec de récupération

→ Diminuer à 3 tours si trop difficile.

Sur 10min faire le maximum de tours :
30sec de gainage (position pompe)
10 sit ups

→ Ne réaliser que 2 tours si trop difficile.

4 fois 40sec de position chaise contre un mur avec 20sec de récupération