



Ma Bonne Fée

Trouvez votre équilibre

**Parcours sur-mesure :
« Se remettre en forme »**

2 séances par semaine sur 4 semaines

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



Séance 1

- **3 rounds :**

20 Shoulders dislocation

30 Hollow rock

12 Cossack squat

- **2min d'effort / 1min de récupération x 10 en alternant :**

Min 1 : Maximum de sauts (corde à sauter)

Min 2 : 10 Pompes (sur les genoux) + 10 Sit-up + 10 Fentes sautés (5 par jambe)

- **2 rounds :**

Max Hold plank on hands (récupération de 3min)

Liens vers les vidéos des exercices :

Shoulders dislocation : <https://www.youtube.com/watch?v=2nK9iZ8XCUE&feature=youtu.be>

Hollow rock : <https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU&feature=youtu.be>

Cossack squat : https://www.youtube.com/watch?v=z-gNIQrct_M&feature=youtu.be

Sit-up : <https://www.youtube.com/watch?v=HDZODOx7Zw&feature=youtu.be>

Fentes sautées : <https://www.youtube.com/watch?v=ivXUvNUAN0M>

Hold plank on hands : <https://www.youtube.com/watch?v=oCw9M2qS2A4&feature=youtu.be>

Séance 2

- **3 rounds :**
20 Banded pull down
30s Hold plank on hands
2x10m Side band walk

- **4 rounds :**
5 Step up/down
5 Single leg glute bridges
15 Banded shoulders dislocation

- **Amrap 20min (max de rounds) :**
10 Cursty squat
5 Wall climb
20 Mountain climber

- **Amrap 10min (max de rounds) :**
400m Course 25 Burpees

Liens vers les vidéos des exercices :

Banded pull down : <https://www.youtube.com/watch?v=Rsw9rNCvnZo&feature=youtu.be>

Hold plank on hands : <https://www.youtube.com/watch?v=oCw9M2qS2A4&feature=youtu.be>

Side band walk : <https://www.youtube.com/watch?v=fDxl-0uZMJo&feature=youtu.be>

Banded shoulders dislocation : <https://www.youtube.com/watch?v=2nK9iZ8XCUE&feature=youtu.be>

Cursty squat : <https://www.youtube.com/watch?v=4nUxVn0K6d4&feature=youtu.be>

Wall climb : <https://www.youtube.com/watch?v=2TnX8j29tRY&feature=youtu.be>

Mountain climber : <https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk&feature=youtu.be>

Burpees : <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0qDU&feature=youtu.be>

Step up/down : <https://www.youtube.com/watch?v=sDwHnwXStRY&feature=youtu.be>

Single leg glute bridges :

<https://www.bing.com/videos/search?q=single+leg+bridge+you+tune&view=detail&mid=5C756E9E19827680B2445C756E9E19827680B244&FORM=VIRE>





Séance 3

- **3 rounds :**
20 Shoulders dislocation
30 Hollow rock
12 Cossack squat
- **2min d'effort / 1min de récupération x 10 en alternant :**
Min 1 : Maximum de sauts (corde à sauter)
Min 2 : 10 Pompes (sur les genoux) + 10 Sit-up + 10 Fentes sautés (5 par jambe)
- **2 rounds :**
Max Hold plank on hands (récupération de 3min)

Liens vers les vidéos des exercices :

Shoulders dislocation : <https://www.youtube.com/watch?v=2nK9iZ8XCUE&feature=youtu.be>

Hollow rock : <https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU&feature=youtu.be>

Cossack squat : https://www.youtube.com/watch?v=z-gNIQrct_M&feature=youtu.be

Sit-up : <https://www.youtube.com/watch?v=HDZODOx7Zw&feature=youtu.be>

Fentes sautées : <https://www.youtube.com/watch?v=ivXUvNUAN0M>

Hold plank on hands : <https://www.youtube.com/watch?v=oCw9M2qS2A4&feature=youtu.be>

Séance 4

- **3 rounds :**

20 Band pull appart

45s Hollow hold

5 Single leg glute bridges

- **20sec d'effort / 10sec de récupération sur 6min :**

Faire le maximum de corde à sauter (lever bien haut les genoux)

- **2 rounds :**

10 Squat sautés

20 Russian twist

Liens vers les vidéos des exercices :

Band pull appart : <https://www.youtube.com/watch?v=okRUV0bdXAU&feature=youtu.be>

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

Single leg glute bridges : <https://www.youtube.com/watch?v=fDxl-0uZMJo&feature=youtu.be>

Side band walk : <https://www.youtube.com/watch?v=oj4D4Nj63ic&feature=youtu.be>

Squat sautés : <https://www.youtube.com/watch?v=Ado6-aWjb18&feature=youtu.be>

Russian twist : <https://www.youtube.com/watch?v=jM93aZ5qHJw&feature=youtu.be>



Séance 5

- **3 rounds :**

20 Banded pull down
30s Hold plank on hands
2x10m Side band walk

- **4 rounds :**

5 Step up/down
5 Single leg glute bridges
15 Banded shoulders dislocation

- **Amrap 20min (max de rounds) :**

10 hollow rock
15s arch hold
10 cone touch (avec bouteille d'eau) + backward lunges

- **Amrap 10min (max de rounds) :**

400m Course 25 Burpees

Liens vers les vidéos des exercices :

Banded pull down : <https://www.youtube.com/watch?v=Rsw9rNCvnZo&feature=youtu.be>

Hold plank on hands : <https://www.youtube.com/watch?v=oCw9M2qS2A4&feature=youtu.be>

Side band walk : <https://www.youtube.com/watch?v=oj4D4Nj63ic&feature=youtu.be>

Step up/down : <https://www.youtube.com/watch?v=sDwHnwXStRY&feature=youtu.be>

Single leg glute bridges : <https://www.youtube.com/watch?v=fDxl-0uZMJo&feature=youtu.be>

Banded shoulders dislocation : <https://www.youtube.com/watch?v=2nK9iZ8XCUE&feature=youtu.be>

Hollow rock : <https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU&feature=youtu.be>

Arch hold : <https://www.youtube.com/watch?v=PCf4T0YtwCI&feature=youtu.be>

Cone touch : <https://www.youtube.com/watch?v=r-3xqwUubng&feature=youtu.be>

Backward lunges : <https://www.youtube.com/watch?v=hwGPWeMGAYA&feature=youtu.be>





Séance 6

- **3 rounds :**
20 Band pull appart
45s Hollow hold
5 Single leg glute bridges
- **10 rounds de 30s d'effort / 10s de récupération :**
Max sauts de corde à sauter
- **4 rounds :**
12 Side band walk
12 Band pull appart
- **Amrap 8min (max de rounds) :**
20 Side lunge
10 Air squat
20 Russian twist

Liens vers les vidéos des exercices :

Band pull appart : <https://www.youtube.com/watch?v=okRUV0bdXAU&feature=youtu.be>

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

Single leg glute bridges : <https://www.youtube.com/watch?v=fDxl-0uZMJo&feature=youtu.be>

Side band walk : <https://www.youtube.com/watch?v=oj4D4Nj63ic&feature=youtu.be>

Side lunge : <https://www.youtube.com/watch?v=gwWv7aPcD88&feature=youtu.be>

Air squat : https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c&feature=youtu.be

Russian twist : <https://www.youtube.com/watch?v=jM93aZ5gHJw&feature=youtu.be>



Séance 7

- **3 rounds :**
20 Shoulders dislocation
30 Hollow rock
12 Cossack squat
- **2min d'effort / 1min de récupération x 10 en alternant :**
Min 1 : Maximum de sauts (corde à sauter)
Min 2 : 10 down and up + 10 backward lunges
- **2 rounds :**
Max Hold side plank de chaque cotés (récupération de 3min)

Liens vers les vidéos des exercices :

Shoulders dislocation : <https://www.youtube.com/watch?v=2nK9iZ8XCUE&feature=youtu.be>

Hollow rock : <https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU&feature=youtu.be>

Cossack squat : https://www.youtube.com/watch?v=z-gNIQrct_M&feature=youtu.be

Down and up : c'est un burpees mais sans faire le saut !

Backward lunges : <https://www.youtube.com/watch?v=hwGPWeMGAYA&feature=youtu.be>

Hold side plank : https://www.youtube.com/watch?v=Fq1E5_mWzYM&feature=youtu.be

Séance 8

- **3 rounds :**

20 Banded pull down

30s Hold plank on hands

2x10m Side band walk

- **Amrap 20min (max de rounds) :**

10 (1 Side lunge par coté + 1 Forward lunge par coté + 1 Air squat)

5 Wall climb

20 Mountain climber

- **Amrap 10min (max de rounds) :**

200m Course

15 Burpees avec un saut très haut en levant les genoux

Liens vers les vidéos des exercices :

Banded pull down : <https://www.youtube.com/watch?v=Rsw9rNCvnZo&feature=youtu.be>

Hold plank on hands : <https://www.youtube.com/watch?v=oCw9M2qS2A4&feature=youtu.be>

Side band walk : <https://www.youtube.com/watch?v=oj4D4Nj63ic&feature=youtu.be>

Side lunge : <https://www.youtube.com/watch?v=qwWv7aPcD88&feature=youtu.be>

Forward lunge : <https://www.youtube.com/watch?v=L8fvypPrzs&feature=youtu.be>

Air Squat : https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c&feature=youtu.be

Wall climb : <https://www.youtube.com/watch?v=2TnX8j29tRY&feature=youtu.be>

Mountain climber : <https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk&feature=youtu.be>

Burpees : <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0qDU&feature=youtu.be>

