



WORKOUT MAISON

BUTT lift



Femmes



1 Séance



Selection
des meilleurs exercices

by 90daybodychallenge

Avant l'entraînement:

- 8-12 min d'échauffement, Jumping jack, corde à sauter, mountain climbers, burpees.
- Avant chaque exercice de force veillez à vous échauffer spécifiquement ou à faire l'exercice sans poids.

Après l'entraînement :

- Etirement des muscles entraînés directement après l'entraînement en douceur. (*Voir dernière page du programme*)
- *Votre séance au complet ne doit pas excéder 1h30.*

Alimentation autour de l'entraînement :

- Ne rien manger 1h30 avant l'entraînement.
- Si le dernier repas remonte à plus de 4h alors mangez des fruits ou oléagineux 1h30 avant l'entraînement.
- Boire beaucoup d'eau avant et pendant l'entraînement par petites gorgées.
- Nous vous conseillons de boire un demi Shake Complete ou une collation saine après chaque entraînement.

Effectuer 30 sec à 1 min chaque exercices,
pendant 10-15 minutes.

ECHAUFFEMENT :

10-15min 



Mountain Climbers



Corde à sauter



Burpees



Jumping Jack

IMPORTANT

Ce programme est une succession de 3 séances complètes pour les personnes qui souhaitent faire du sport à la maison. Si vous avez des problèmes de santé particuliers, consultez un spécialiste avant d'entreprendre quoi que ce soit.

Si vous ressentez une douleur aigue lors d'un exercice, **arrêtez votre séance** et reposez vous, si la douleur persiste, **consultez** un spécialiste.

Enfin on ne s'entraîne **JAMAIS** lorsque l'on a des courbatures. Travailler sur un muscle fragile provoque des micros lésions qui peuvent à termes donner lieu à des elongations, déchirements ou plus grave.

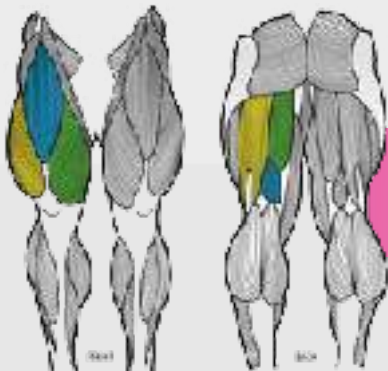
**TU VEUX
DES
RÉSULTATS
OU DES
EXCUSES
?**

S1

PROGRAMME FESSES

EXERCICE 01

HIP TRUST



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles fessiers, ischio et lombaires.



HIP TRUST

4 séries de 8 à 10 répétitions
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque série.

Allongé sur le dos, les mains à plat sur le sol, les bras le long du corps, les genoux fléchis.

- Inspirer et décoller les fesses du sol en poussant à fond sur les pieds.
- Maintenir la position 2 secondes et redescendre le bassin sans poser les fesses au sol.
- Expirer et recommencer.

Variante possible : Effectuer le mouvement en gardant la jambe en l'air, si vous souhaitez ajouter de la difficulté.



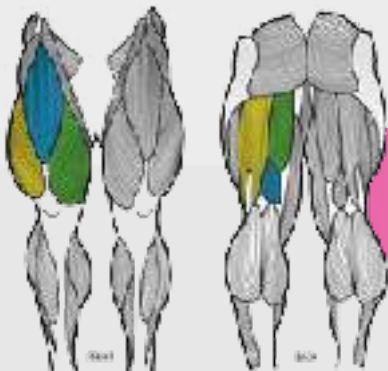
S1

PROGRAMME FESSES

EXERCICE 02

4 séries de 8 à 10 répétitions
30 sec à 1min maxi de repos entre chaque
séries.

SQUAT SUMO



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles fessiers, ischio et lombaires.



SQUAT SUMO

4 séries de 8 à 10 répétitions
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque série.

Debout, les jambes fort écartées, les pieds dirigés vers l'extérieur.

- Regarder droit devant soi, cambrer légèrement le dos, bloquer la respiration et effectuer une flexion des cuisses.
- Quand les cuisses arrivent à l'horizontale, réaliser une extension des jambes pour revenir à la position initiale
- Expirer en fin de mouvement

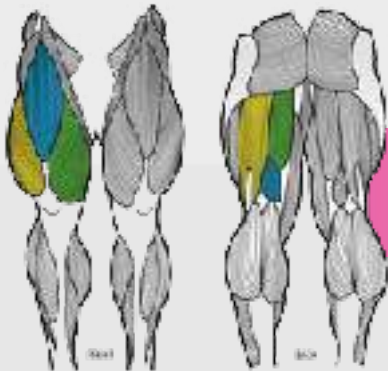
S1

PROGRAMME FESSES

EXERCICE 03

4 séries de 8 à 10 répétitions
30 sec à 1min maxi de repos entre chaque
séries.

BULGARIAN SQUAT



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles fessiers, ischio et lombaires.



BULGARIAN SQUAT

4 séries de 8 à 10 répétitions
30 sec à 1min maxi de repos
entre chaque série.

Placez-vous avec le dos face à un banc standard ou un support de hauteur égale. Mettez votre pied en arrière et placez le haut du pied sur le support

- Inspirer et abaissez le genou vers le bas en pliant la jambe avant.
- Lorsque la jambe avant est parallèle au sol, appuyez sur le pied qui est sur le support pour revenir au sommet du mouvement.
- Expirer et faites l'autre côté, le mouvement ne doit pas être brusque.

BUTTlift

by 90daybodychallenge

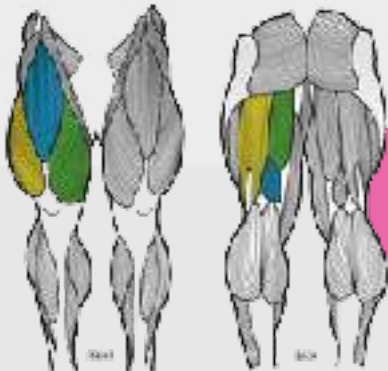
S1

PROGRAMME FESSES

EXERCICE 04

4 séries de 8 à 10 répétitions
30 sec à 1min maxi de repos entre chaque
séries.

DONKEY KICK



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles fessiers, ischio et lombaires.



DONKEY KICK

4 séries de 15 à 20
répétitions de chaque,
30 sec à 1min maxi de repos

Agenouillé sur une jambe, l'autre ramenée sous la poitrine, en appui sur les coudes ou sur les mains, bras tendus.

- *Ramener la jambe fléchie sous la poitrine en arrière, jusqu'à effectuer une extension complète de la hanche.*

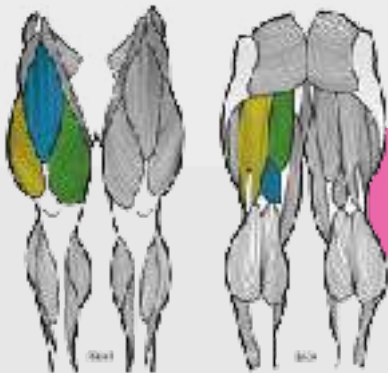
BUTT*lift*

by 90daybodychallenge

S1

PROGRAMME FESSES EXERCICE 05

SUPERMAN



Cet exercice sollicite particulièrement les muscles fessiers, ischio et lombaires.



SUPERMAN

4 séries de 15 à 20 répétitions de chaque, 30 sec à 1min maxi de repos entre chaque série.

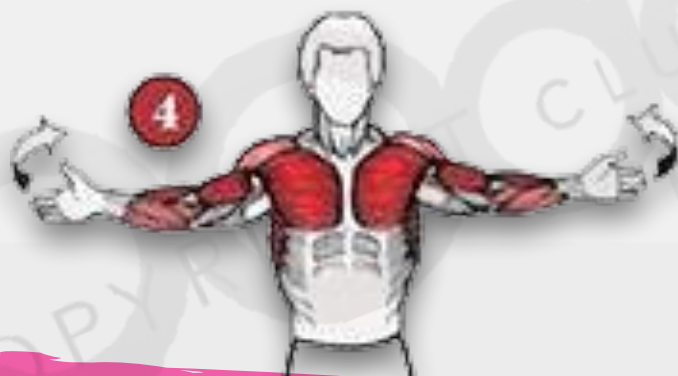
Engagez vos muscles du dos et soulevez votre torse, vos bras et la tête hors du sol.

- Inspirer et en même temps que vous soulevez votre torse, contractez les fesses et soulevez les deux jambes afin que vos cuisses soient à environ 15 cm au dessus du sol.
- Pointer vos orteils et soulever vos talons.
- Tenez brièvement le mouvement en haut, puis abaissez le haut du corps et les jambes vers le sol.

BUTTlift

by 90DayBodyChallenge

Après l'entraînement:



HAUT DU CORPS

1 PECTORAUX/BICEPS/TRICEPS/BRACHIAL (AVANT-BRAS)DORSAUX

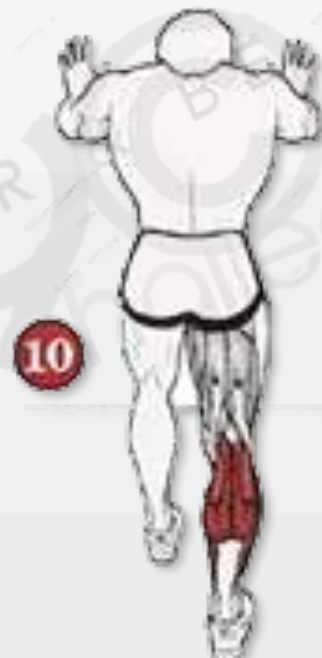
2 PECTORAUX/EPAULES/BICEPS

3 DORSAUX/TRICEPS

4 EPAULES/PECTORAUX/BICEPS/BRACHIAL

5 LOMBAIRES/SANGLE ABDOMINALE

Après l'entraînement:



BAS DU CORPS

6 ADDUCTEURS

7 LOMBAIRES/ISCHIO/MOLLETS

8 QUADRICEPS/ISCHIOS

9 LOMBAIRES/ISCHIOS/FESSIERS/MOLLETS

10 MOLLETS/ISCHIOS

WWW.90daybodychallengefr.com

Club W France & Belgium
R. Baudry

