

# LE BODY-WEIGHT 200

12 étapes et 200 mouvements, pour se forger un corps tonique en 1 heure par semaine.

## INSTRUCTIONS

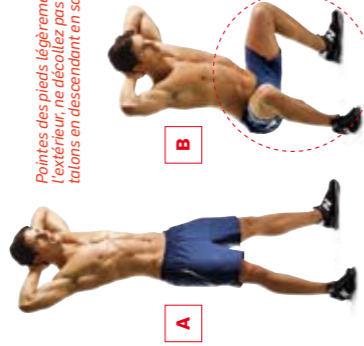
Faites ces exercices 3 fois par semaine (lundi, mercredi et vendredi, par exemple). Réalisez la séance comme un circuit, en faisant une série de chaque exercice selon le nombre de répétition requis. Respectez l'ordre indiqué sans faire de pause. Si ça vous semble trop facile, reprenez-vous 1 minute et recommencez le circuit.

## LA SÉANCE

- 1 Squat du prisonnier (30)
- 2 Pompes (30)
- 3 Saut (10)
- 4 Ischio-jambiers (swiss ball) (10)
- 5 Pointes sur swiss ball (10)
- 6 Step haut (20)
- 7 Traction menton (5)
- 8 Fente avant (30)
- 9 Pompes, coudes le long du corps (20)
- 10 Traction en biais (15)
- 11 Squat du prisonnier (15)
- 12 Traction négative (5)

### SQUAT DU PRISONNIER

Tenez-vous debout, mains derrière la tête, pectoraux en avant, coudes en arrière [A]. Accroupissez-vous aussi bas que possible sans arrondir le dos [B]. Serrez les fessiers et remontez en position de départ.



Pointes des pieds légèrement vers l'extérieur, ne décollez pas les talons en descendant en squat.



### POMPES

Mettez-vous en position de pompe classique, dos et jambes bien droits, mains au niveau des épaules [A]. Contractez vos abdos en gardant le corps rigide, puis descendez jusqu'à ce que votre buste touche presque le sol [B]. Remontez bras tendus.

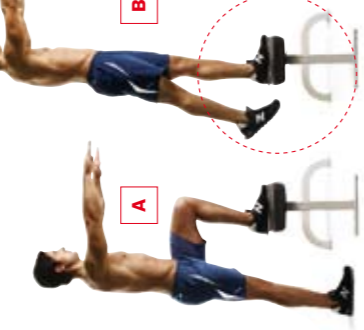


En gardant le dos droit, descendez à 2 cm du sol.



### STEP HAUT

Tendez les bras devant vous, et placez un pied sur un banc à 60 cm du sol [A]. Poussez avec le talon pour soulever l'autre jambe [B], puis revenez en position initiale. Faites tous les mouvements requis avec la même jambe avant d'inverser et de recommencer.

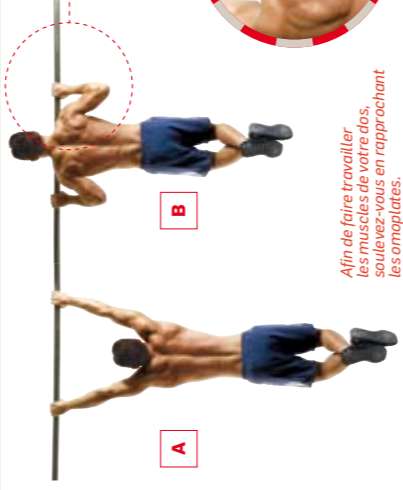


Le pied doit reposer entièrement sur le banc, orverts pointés vers l'avant.



### TRACTION MENTON

Pendez-vous à la barre à bout de bras, mains en pronation, légèrement plus écartées que les épaules [A]. Soulevez-vous pour amener le menton au-dessus de la barre [B], puis redescendez. Si vous n'y arrivez pas, faites une traction négative : commencez en position haute en vous aidant d'un banc, mains en supination, puis descendez lentement.

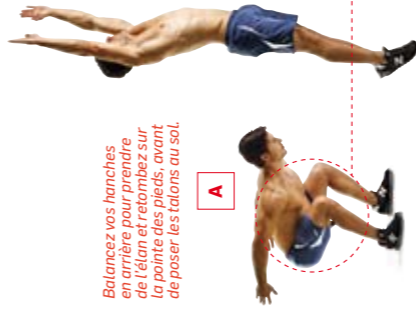


Afin de faire travailler les muscles de votre dos, soulevez-vous en rapprochant les omoplates.



### SAUT

Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, ramassez-vous à hauteur de hanches [A] puis explosez littéralement en jetant les bras en l'air pour sauter aussi haut que possible [B]. Atterrissez en souplesse et recommencez.



Balancez vos hanches en arrière pour prendre de l'élan et sautez sur la pointe des pieds, avant de poser les talons au sol.



### ISCHIO-JAMBIERS (LEG CURL) AVEC SWISS BALL

Allongé au sol, les mollets reposants sur la balle, bras étendus sur le côté, contractez les fessiers pour soulever vos hanches jusqu'à ce que votre corps fasse une ligne droite des chevilles aux épaules [A]. Pausez, puis pliez les jambes pour faire rouler la balle vers vos fesses [B]. Tendez les jambes pour éloigner la balle et redescendez en position de départ.



Enfoncez les talons dans la balle pour vous soulever et solliciter vos ischio-jambiers.



### POINTES SUR SWISS BALL

Placez-vous en position de pompe, le cou-de-pied reposant sur la balle, votre corps forme une ligne droite des ortels aux épaules [A]. Gardez le dos droit, contractez les abdos, levez les hanches aussi haut que possible et faites rouler la balle vers vous [B]. Version facile : ramenez les genoux jusqu'au buste sans soulever les hanches.

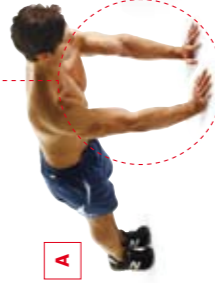


Vos ortels doivent être au centre de la balle pour vous aider à garder l'équilibre.



### POMPES, COUDES LE LONG DU CORPS

Mettez-vous en position de pompe classique [A], mais gardez les coudes le long du corps en descendant le buste jusqu'à ce qu'il soit à 2 cm du sol, puis poussez pour revenir en position initiale [B].

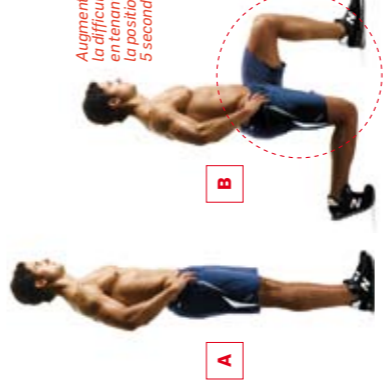


Pour réaliser ce mouvement, écartez vos mains d'environ 15 cm (moins que la largeur des épaules).



### FENTE AVANT

Départ en position debout, [A] faites un grand pas en avant et descendez jusqu'à ce que votre cuisse avant soit parallèle au sol tandis que votre genou arrière le touche presque. Tenez 1 seconde [B]. Revenez en position initiale et recommencez avec l'autre jambe.



Augmentez la difficulté en tenant la position 5 secondes.



### TRACTION EN BIAIS

Placez une barre de traction à hauteur de hanches. Placez-vous en dessous, talons au sol et attrapez la barre, les mains un peu plus écartées qu'une largeur d'épaules [A]. En gardant le corps en ligne droite, amenez le buste vers la barre en vous aidant des muscles du dos. Redescendez lentement en position initiale [B].



Gardez les avant-bras près du corps, et ne pivotez pas les hanches.

