

ALPHA : LES EXOS

**DICTIONNAIRE DES EXERCICES POUR VOTRE
PROGRAMME ALPHA : 30 JOURS**



MON DÉFI SPORT

A black silhouette of a person in a running pose, positioned over the letter 'P' in the word 'SPORT'.

SCULPTEZ LE CORPS ET LE MENTAL
DE VOS RÊVES,
PAS A PAS, EN SURMONTANT TOUS
LES OBSTACLES

GAINAGE VENTRAL

ALPHA et GAMMA



Les Muscles :

Epaule

Dos

Abdominaux

Le mouvement :

Reste dans cette position sans bouger

Les consignes de sécurité :

Tête alignée avec le bassin et les pieds

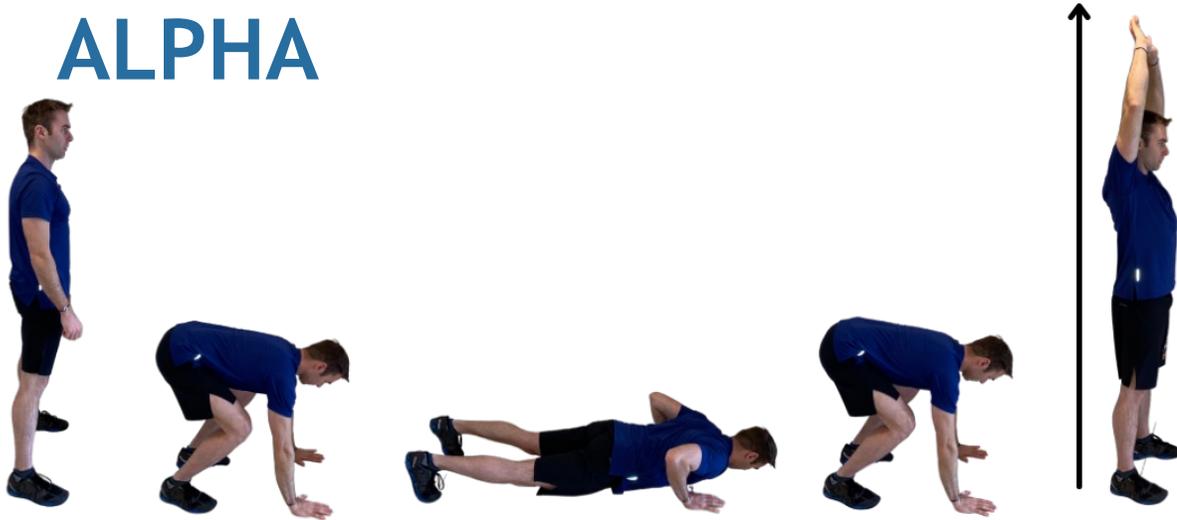
Coude à 90 degrés

L'astuce du coach :

Contracte les fesses pour basculer ton bassin vers l'avant

BURPEE

ALPHA



Les Muscles :

Coeur
Pectoraux
Cuisses
Abdos

Le mouvement :

Allonges-toi sur le sol puis relèves-toi et saute sur place

Les consignes de sécurité :

Contractes tes abdominaux quand tu t'allonges au sol, pour éviter de creuser le dos.

L'astuce du coach :

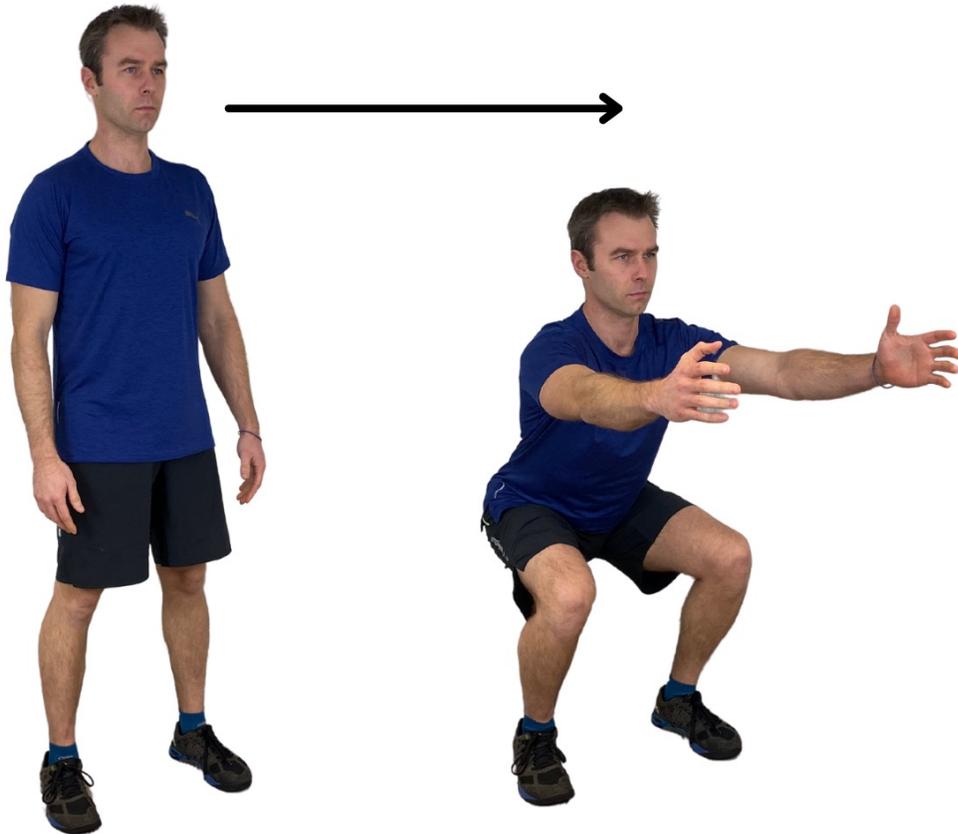
Prends l'option Up and Down



Option : Up and Down

SQUAT

ALPHA et DELTA



Les Muscles :

Cuisses

Fessiers

Le mouvement :

Plie les jambes puis redresses-toi

Les consignes de sécurité :

Fesses vers l'arrière

Genoux vers l'extérieur

Regard droit devant

L'astuce du coach :

Lève les mains vers le plafond pour garder le dos droit

POMPES

ALPHA et BETA



Les Muscles :

Pectoraux

Triceps

Le mouvement :

Descend la poitrine sur le sol
puis remonte bras tendu

Les consignes de sécurité :

Contracte les abdominaux pour
basculer le bassin et protéger
le dos.

Les coudes vers l'arrière

L'astuce du coach :

Pose les genoux au sol pour
faciliter ce mouvement

SIT UP

ALPHA et SIGMA



Les Muscles :

Le grand droit de l'abdomen
Les abdominaux

Le mouvement :

Les jambes en Fakir
Allongé sur le dos
Se relever en position assise
Dos droit

Les consignes de sécurité :

Amortir la descente
Enrouler le dos dans la descente

L'astuce du coach :

Utilisez les bras pour donner de l'élan lors de la montée

CROSS CRAWL

ALPHA et KAPPA



Les Muscles :

Les abdominaux
Particulièrement les obliques

Le mouvement :

Alterné coude sur genou
opposé grâce aux rotations de
votre buste

Les consignes de sécurité :

Le dos collé au sol
Menton décollé de la poitrine
Jambes relevées en fonction
de votre force.

L'astuce du coach :

Emmenez le genou sur
l'épaule opposé afin de bien
travailler vos abdominaux

FENTES ALTERNÉES

DELTA et SIGMA



Les Muscles :

Cuisses
Fessiers

Le mouvement :

Une jambe devant l'autre, plie le genou arrière vers le sol, puis reviens pieds serrés. Change de jambe pour réaliser le même mouvement

Les consignes de sécurité :

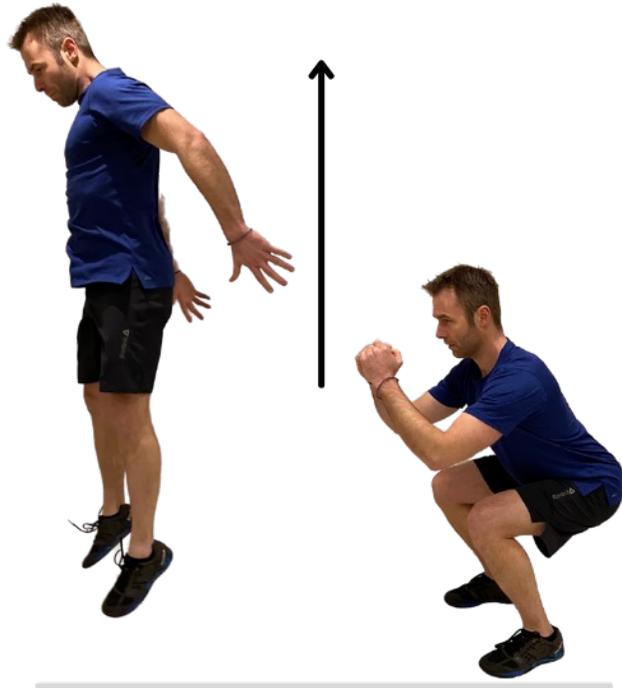
Garde un angle de 90 degrés quand tu as les genoux pliés

L'astuce du coach :

Concentres-toi sur ton genou arrière

SQUAT JUMP

ALPHA et SIGMA



Les Muscles :

Les Cuisses
Quadriceps et Fessiers
Le Coeur

Le mouvement :

Descendre en Squat (fesses à la hauteur des genoux)
Puis sauter grâce à l'extension de vos jambes

Les consignes de sécurité :

Amortir la réception en pliant légèrement les genoux
Genoux vers l'extérieur lors du squat

L'astuce du coach :

Utilisez vos bras pour donner de l'élan et du rythme

GAINAGE LATERAL ALTERNE

droite et gauche

GAMMA



Les Muscles :

Epaule

Abdominaux

Le mouvement :

Sur un coude le corps de côté
Reviens en gainage ventral les
2 coudes posés au sol puis
tourne ton corps de l'autre
côté pour changer de coude

Les consignes de sécurité :

Le bassin haut

Le coude placé sous l'épaule

L'astuce du coach :

Regardes ta main opposés vers
le plafond pour une rotation
optimale

MOUNTAIN CLIMBER

GAMMA et SIGMA



Les Muscles :

Abdominaux
Epaule

Le mouvement :

En position de pompes sur les mains et les pieds
Emmène un genou sur le coude

Les consignes de sécurité :

Le bassin à la hauteur des épaules

L'astuce du coach :

Le genou touche le coude, si possible le triceps pour plus d'intensité

PLANCHE COMMANDO

GAMMA



Les Muscles :

Pectoraux

Triceps

Abdominaux

Le mouvement :

Gainage sur les mains, passer en gainage sur les mains en posant une main à la fois sur le sol. Puis reviens en gainage ventral en posant un coude à la fois

Les consignes de sécurité :

Le bassin à la hauteur des épaules

L'astuce du coach :

Le bassin ne fait aucun mouvement de rotation pour un gainage optimal

DIPS sur une chaise

BETA



Les Muscles :

Les Triceps
Les Pectoraux

Le mouvement :

Les mains sur une chaise
Plier les bras
Puis
Tendre les bras

Les consignes de sécurité :

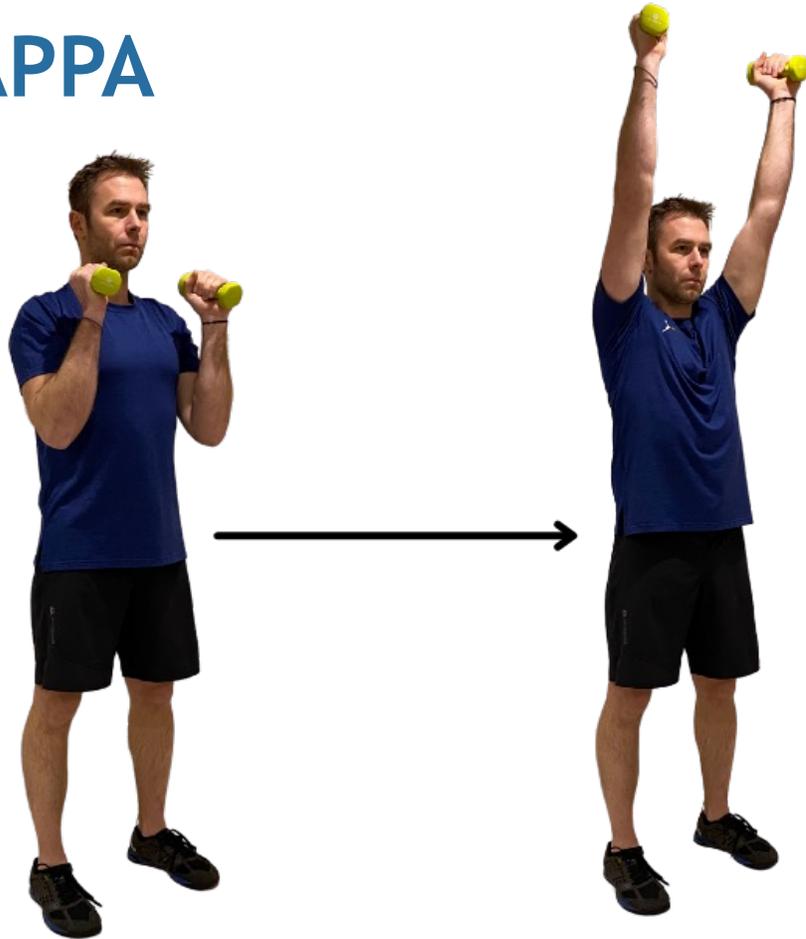
Garder le dos proche de la chaise
Les coudes vers l'arrière

L'astuce du coach :

Plus les pieds sont près de la chaise plus c'est facile.
Et inversement

PUSH PRESS

KAPPA



Les Muscles :

Epaule

Pectoraux

Triceps

Le mouvement :

Pousse les haltères vers le plafond

Les consignes de sécurité :

Position de départ, les mains au niveau des épaules

L'astuce du coach :

Garde les coudes sous les haltères

L'OISEAU

KAPPA et SIGMA



Les Muscles :

Dos

Le mouvement :

En position penché vers l'avant. Ecarte les bras vers le plafond puis resserre les bras vers le sol

Les consignes de sécurité :

Garde le dos

La tête alignée avec le dos

Serre tes omoplates l'une contre l'autre

L'astuce du coach :

Regarde devant tes orteils pour aligner la tête avec le dos

EXTENSION TRICEPS

KAPPA et SIGMA



Les Muscles :
Triceps

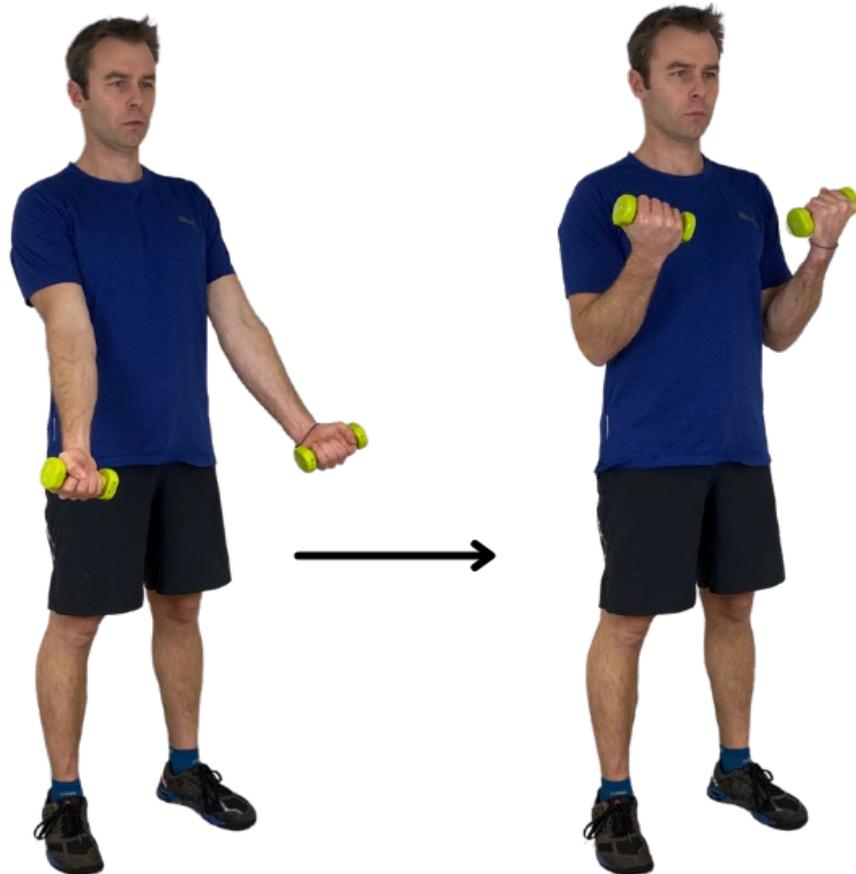
Le mouvement :
Plie les bras vers les oreilles
puis tend les bras vers le
plafond

Les consignes de sécurité :
Les coudes serrés
Le dos posé à plat sur le sol

L'astuce du coach :
Emmène les haltères vers les
oreilles

BICEPS CURL

KAPPA



Les Muscles :

Biceps

Le mouvement :

Plie les bras en emmenant les mains vers les épaules puis tend les bras vers le sol

Les consignes de sécurité :

Garde les coudes collés contre ton corps

L'astuce du coach :

Imagine que tu as un livre coincé entre ton bras et ton corps. Il ne doit pas tomber

DONKEY KICK

LAMBDA



Les Muscles :

Le Grand Fessier

Le mouvement :

En position 4 pattes

Levez une jambe vers le plafond

Puis

Descendez le genou vers le sol

Les consignes de sécurité :

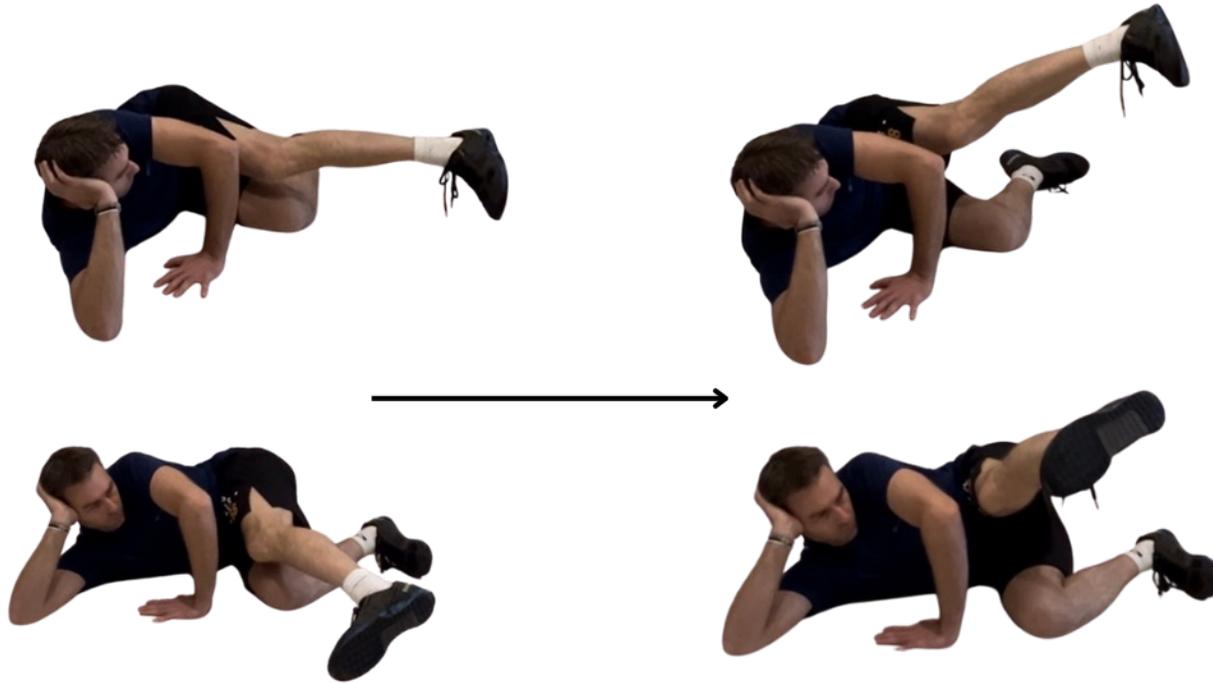
Ne creusez pas le dos en montant le pied

L'astuce du coach :

Montez le talon vers le plafond (Pied en flexion)

BATTEMENT au sol

LAMBDA



Les Muscles :

Petit et moyen fessier

Le mouvement :

Jambe à 90 degrés

Jambe tendue

Lever la jambe

Puis

Redescendre la jambe

Les consignes de sécurité :

Garder la main au sol pour sécuriser votre dos

L'astuce du coach :

Le talon vers le plafond et serrer les dents (exercice un peu douloureux)

HIP THRUST sur 1 jambe

LAMBDA



Les Muscles :

Grand Fessier
Arrière de Cuisse

Le mouvement :

Décollez le bassin du sol en appuyant sur votre jambe d'appuie

L'autre jambe reste décollée

Les consignes de sécurité :

Contractez vos abdominaux

L'astuce du coach :

Option facile en posant le pied sur votre genou opposé

Plus difficile en éloignant votre pied de vos fesses

C-Crunch

LAMBDA



Les Muscles :
Les Abdominaux

Le mouvement :
Emmenez les genoux sur la poitrine
Décollez les omoplates et le bassin
Revenez en position de départ

Les consignes de sécurité :
Décollez le menton de la poitrine
Gardez le dos collé au sol
Rentrez le ventre

L'astuce du coach :
De petits mouvements sont plus efficaces et permettent de maintenir le dos collé au sol

Coude Genou Opposé

SIGMA



Les Muscles :

Les abdominaux
En particulier les obliques

Le mouvement :

Placer la cheville sur le genou
Montez le coude vers le genou
Le mouvement est une rotation coude droit sur genou gauche (et inversement)

Les consignes de sécurité :

Décollez le menton de la poitrine
Décollez l'omoplate

L'astuce du coach :

Regardez le coude proche du sol pour une rotation efficace

L'AMRAP (Autant de tour que possible)

- ▶ Une séance AMRAP c'est le fait de réaliser le plus de tour possible dans un temps donné.
- ▶ Le Cap Time : C'est le temps de la séance
- ▶ Réalisez tous les exercices dans l'ordre demandé
- ▶ Réalisez toutes les répétitions avant de passer à l'exercice suivant
- ▶ Donnez-vous au maximum, le repos est facultatif car l'objectif est de faire le plus de tour dans ce temps limite. C'est un défi contre le temps et vous-même.