



**HOME TRAINING
AVEC CLEM !**

Clémentine ou Clem
c'est [@byclem_healthy_](#) sur instagram !

Elle a lancé son compte en 2015 pour partager avec le peu de personne qui la suivait son évolution dans sa perte de poids entre sa vie active de maman entrepreneuse, sa fille de 2 ans à l'époque, son rééquilibrage alimentaire (avec des plaisirs bien sûr) et ses sessions sportives.

Elle commence avec un stepper devant sa télé à l'heure où bébé dort puis se lance dans des programmes pour ensuite «élaborer» ses propres circuits training pour cibler un maximum les zones qu'elle souhaite galber/tonifier rapidement.

Au fil des années, sa communauté grandit et Clem poste ses vidéos d'entraînement maison pour les proposer à celle-ci très demandeuse. Si tu les as essayé, tu sais que ça pique grave !

Aujourd'hui, elle édite cet ebook **Home training avec Clem !** : des circuits sportifs qu'elle a mis en place, dans un premier temps pour lancer un challenge sportif pendant le confinement annoncé le 9 mars 2020, afin que tout le monde « se bouge » et ne reste pas sur son canapé : débutantes et confirmées se prêtent au jeu, qu'elles en oublient le challenge . C'est le dépassement de soi qui prend le dessus et c'est ce que Clem voulait ... Et puis le sport, c'est bon pour la santé et décompresser !

Dans l'ebook **Home training avec Clem !** tu trouveras 5 jours de circuits + 2 circuits BONUS (les chouchous de Clem). Bien sûr, pense à bien t'échauffer avant chaque circuit pendant 3 à 5 min (fais de la course sur place c'est simple et efficace), et si après ta séance tu as encore du power, ajoute 1 session de cardio : de 20 à 30 min (corde à sauter, stepper, marche rapide...).

Petite note de Clem : Idéalement, le programme est à faire 2 mois avec une séance/circuit tous les jours : du lundi au vendredi avec le week-end en repos. Chaque circuit dure entre 20 min et 35 min.

**ACTIVE TON MENTAL D'ACIER, DONNE TOUT
ET SURPASSE TOI !**



SOMMAIRE

Page 6 à 9 :

LUNDI

Séance bas du corps
Jambes/Fessiers/Intérieur des cuisses



Page 10 à 13 :

MARDI

Séance haut du corps
Triceps/dos/buste



Page 14 à 18 :

MERCREDI

Séance haut du corps
Abdos/taille



Page 20 à 22 :

JEUDI

Séance Full Body
Hiit



Page 24 à 27 :

VENDREDI

Séance bas du corps
Jambes/abdos



Page 28 :

BONUS



Page 30 à 33 :

Spécial culotte de cheval et Fessier



Page 34 à 36 :

Spécial Hiit
Full Body



Page 38 à 53 :

Circuits version simplifiée

LUNDI

Séance bas du corps Jambes/Fessiers/Intérieur des cuisses

7 exercices

Débutant : 10 répétitions par exercice.

Confirmé : 20 répétitions par exercice.

Exécution du circuit : 4 à 5 tours avec 45 secondes à 1 min de récupération entre chaque exercice.

1/ FENTE MONTÉE DE GENOU

Tenez-vous bien droite, les mains sur vos hanches. Reculez d'un grand pas votre pied droit en fléchissant légèrement vos genoux puis poussez sur le talon gauche pour revenir à votre position initiale tout en levant votre genou droit. Répétez le mouvement puis passer à l'autre jambe.

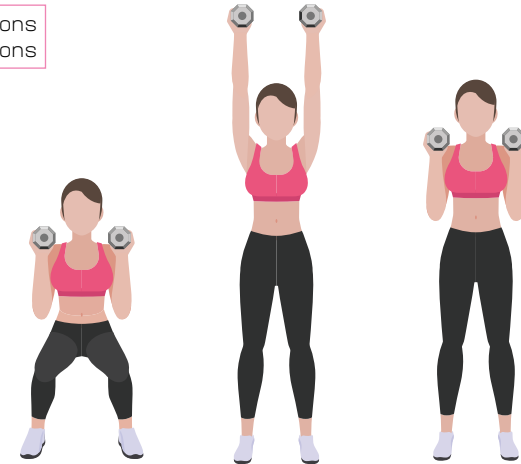


Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions

2/ SQUAT BRAS LEVÉS

Dos droit, poitrine ouverte et jambes écartés un peu plus large que les hanches : fléchissez les jambes en poussant les fesses en arrière, avec les abdominaux bien contractés et une cambrure naturelle, et les mains à hauteur des oreilles. Puis poussez sur vos talons pour remonter en levant les bras en l'air. Pour les courageux, utilisez des haltères de 2kg.

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



3/ SQUAT SUMO

Dos droit, poitrine ouverte et jambes bien écartés, plus large que les épaules : fléchissez les jambes en poussant les fesses en arrière, avec les abdominaux bien contractés et une cambrure naturelle. Vos bras descendent en même temps à la verticale entre les jambes. Puis, poussez sur vos talons pour remonter en position initiale. Pour les confirmés, utilisez une kettlebell ou des haltères.

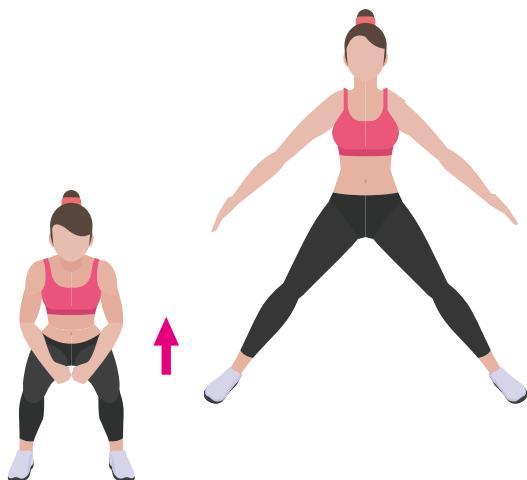
Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



4/ SQUAT SAUTÉ

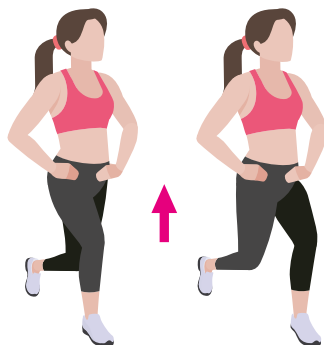
Debout, pieds écartés largeur des épaules : fléchissez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, en poussant les fesses en arrière. Puis, bondissez grâce à l'impulsion pris avec vos bras et vos pieds, pour aller le plus haut possible. Bien atterrir sur l'avant des pieds pour amortir votre réception. Répétez le mouvement.

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



5/ FENTES SAUTÉES ALTERNÉES

Votre corps doit toujours être gainé et votre poitrine bien haute et droite. Effectuez une fente avant : vos 2 jambes fléchies doivent former un angle de 90 degrés et votre genou ne doit pas toucher le sol. Faites un saut énergique à la verticale et inversez la position des jambes en cours de saut. Évitez une réception trop brutale. Le mouvement doit être rythmé.

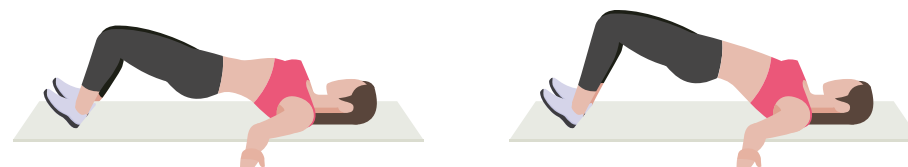


Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions

6/ LE PONT SUR PIEDS SURÉLEVÉS

Allongez-vous dos au sol. Pliez les jambes et approchez les pieds vers les fessiers. Placez un poids au niveau du bas ventre que vous allez maintenir avec vos mains durant l'exercice et, pour corser l'exercice, les plus courageux mettez-vous sur vos talons. Créez une pression sur vos pieds (ou sur vos talons) pour élever votre fessier jusqu'à ce que votre tronc et vos cuisses soient alignés. Maintenez la position pendant 5 secondes en serrant le fessier au maximum. Revenez ensuite en position initiale et répétez le mouvement.

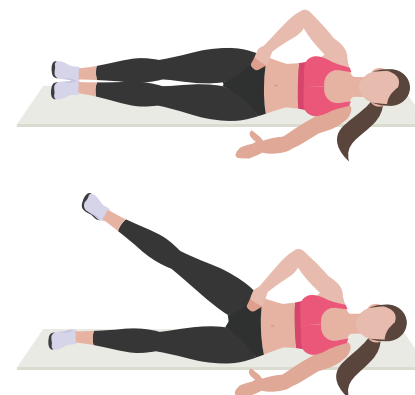
Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



7/ RELEVÉ DE JAMBE LATÉRAL ALLONGÉ

Allongez-vous sur le côté en mettant votre bras inférieur au sol et votre main supérieure à la taille. Élevez votre jambe supérieure – votre pied tourné vers le bas - en gardant bien la jambe inférieure au sol. Bien contracter ses abdominaux et garder ses hanches fermes afin d'avoir une stabilité. Puis redescendez votre jambe supérieure sur votre jambe inférieure puis répétez le mouvement. Passez ensuite à l'autre jambe.

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



MARDI

Séance haut du corps Triceps/dos/buste

7 exercices

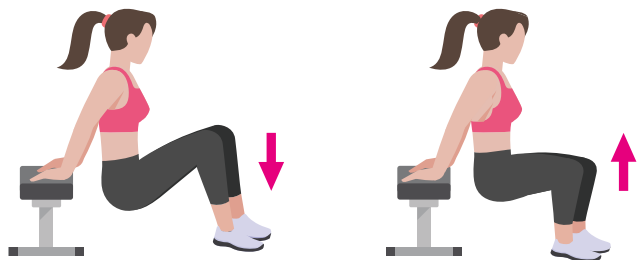
Débutant : 10 répétitions par exercice.

Confirmé : 20 répétitions par exercice.

Exécution du circuit : 4 à 5 tours avec 30 à 45 secondes de récupération entre chaque exercice.

1/ DIPS JAMBES FLÉCHIES

Mettre une chaise derrière vous et vous appuyez dessus avec vos mains en les écartant largeur d'épaules. Vos bras doivent être tendus. Position assise mais vos fesses dans le vide (angle 90 degrés avec les jambes). Descendre vos fesses doucement en fléchissant vos bras jusqu'à ce que la partie supérieure de vos bras soit quasi alignée au sol. Soyez gainé ! Puis, remontez en poussant sur vos mains jusqu'à ce que vos bras reviennent en position de départ. Répétez le mouvement.

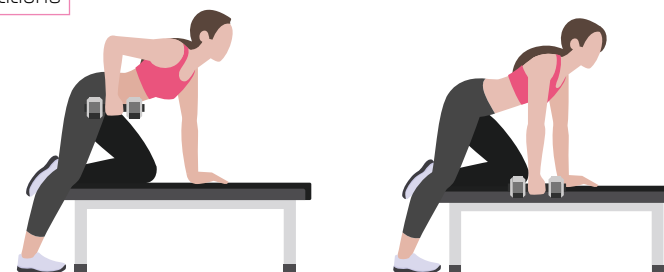


Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions

2/ TRICEPS AVEC GENOU SURÉLEVÉ

Mettre un genou en appui sur une chaise et l'autre jambe tendue. Penchez-vous légèrement en avant en gardant le dos bien droit et les épaules baissées. Étendez le bras opposé à la jambe en appui sur la chaise dans le prolongement de la position puis fléchissez votre coude pour le ramener vers vous puis retendez votre bras. L'autre bras est en appui sur le dossier de la chaise. Répétez le mouvement.

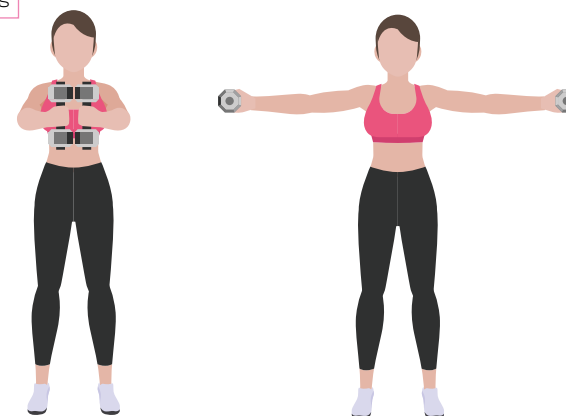
Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



3/ PAPILLON INVERSÉ (AVEC HALTÈRES)

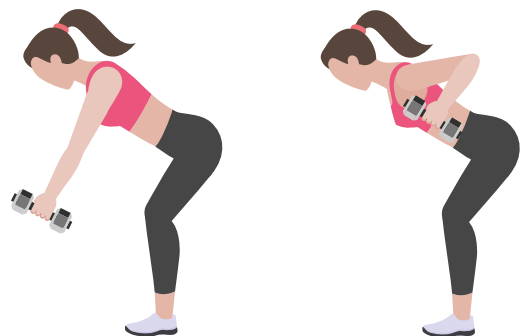
Debout, avec les pieds largeur épaules, fléchissez légèrement vos genoux. Positionnez vos paumes de main face à face devant vos cuisses en pliant légèrement vos coudes et inclinez votre buste en avant à 45 degrés. Écartez vos bras jusqu'à ce que vos coudes soient à la hauteur de vos épaules et redescendez vos bras. Répétez le mouvement.

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



4/ SQUAT ÉLEVATION BRAS DE FACE (AVEC PACK D'EAU OU HALTÈRES)

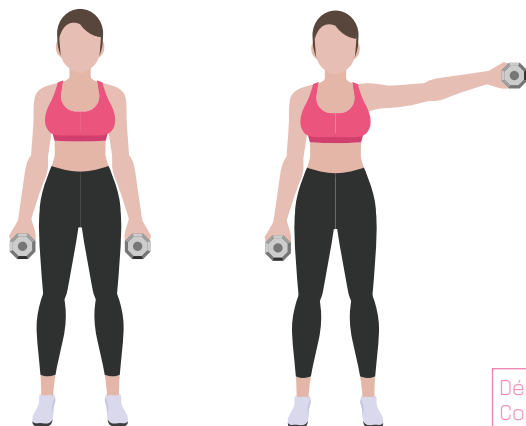
Debout, pieds écartés un peu plus large que les épaules : fléchissez les jambes et penchez-vous légèrement en avant. Pack d'eau maintenu fermement par les deux mains, mettez vos bras à la verticale entre vos jambes et élevez le pack en tirant vers l'arrière, entre votre buste et votre ventre. Répétez le mouvement.



Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions

5/ ÉLEVATION BRAS LATÉRAL (AVEC HALTÈRES)

Debout les pieds écartés de la largeur du bassin, le dos bien droit et les bras le long du corps. Élevez le bras droit jusqu'à l'horizontal. Marquez un temps d'arrêt une fois à l'horizontal puis redescendez votre bras en position initiale en contrôlant votre descente. Répétez le mouvement avec le bras gauche.

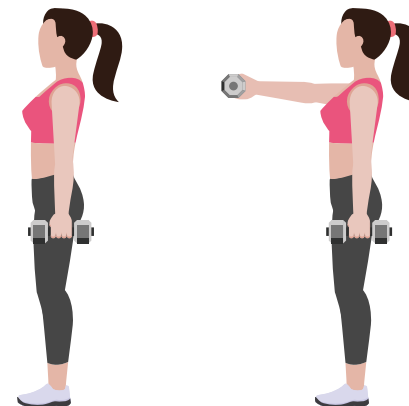


Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions

6/ ÉLEVATION BRAS DE FACE (AVEC HALTÈRES)

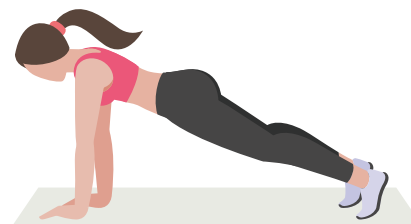
Debout les pieds écartés de la largeur du bassin, le dos bien droit et les bras le long du corps. Élevez le bras droit de face, à l'horizontal. Marquez un temps d'arrêt une fois à l'horizontal puis redescendez votre bras en position initiale en contrôlant votre descente. Répétez le mouvement avec le bras gauche.

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



7/ COMMANDO

En position gainage sur les coudes, contractez les abdominaux et veillez à garder le dos bien droit. Tendez le bras droit puis le bras gauche. Vous devez être en appui sur vos 2 mains et toujours gainé. Redescendez en position initiale en reposant le coude droit au sol puis le coude gauche. Répétez l'exercice puis démarrez une autre série en démarrant par le bras gauche.



Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions

MERCREDI

Séance haut du corps Abdos/taille

8 exercices

Débutant : 10 répétitions par exercice.

Confirmé : 20 répétitions par exercice.

Exécution du circuit : 5 tours avec 30 secondes de récupération entre chaque exercice SAUF pour les 3 premiers exercices AUCUN TEMPS DE RÉCUPÉRATION.

1/ RELEVÉ DE BUSTE JAMBES AU SOL

Allongez sur le dos, les jambes au sol et les bras tendus vers l'arrière avec un haltère entre les mains. Relevez-vous à l'aide de vos abdos et de vos bras. Les bras sont également tendus en remontant, au-dessus de votre tête et les jambes restent au sol. Puis redescendez en effectuant le mouvement à l'inverse pour revenir à la position initiale. Répétez l'exercice.



Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



2/ TWIST ASSISE

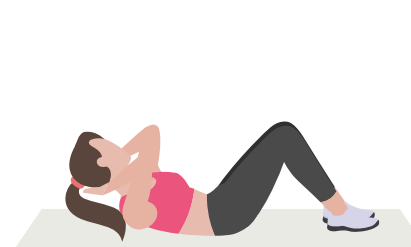
Assise jambes au sol, légèrement repliées, penchez-vous légèrement en arrière sans cambrer le dos, en contractant vos abdominaux. Un haltère entre vos mains, twistez à gauche puis à droite.

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



3/ RELEVÉ DE BUSTE CROISÉ

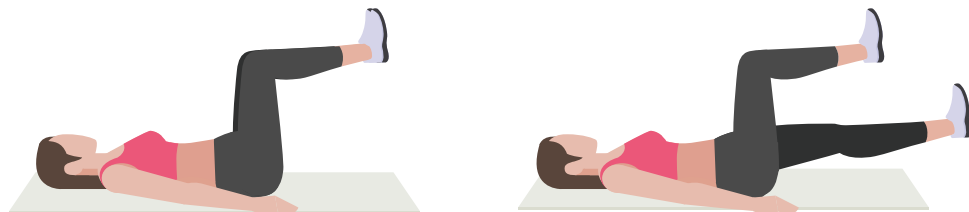
Sur le dos, bras fléchis derrière la tête et jambes pliées : levez votre buste et votre jambe droite, Avec la main opposée venir toucher le tibia. Puis revenir en position initiale. Répétez le mouvement puis faire de même avec la jambe gauche et le bras opposé.



Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions

4/ ÉTIREMENT DES JAMBES

Couchée sur le dos, levez vos jambes collées, à 90 degrés. Vos bras sont tendus le long du corps, paume vers le sol. Descendez doucement la jambe droite tendue puis relevez la jambe en position initiale en contractant bien les abdominaux. Éviter de cambrer le dos ! Répétez le mouvement puis faire de même avec la jambe gauche.



Débutant : 10 répétitions
ConFirmé : 20 répétitions

5/ CRUNCH CROISÉ

Hanches et mollets forment un angle de 90 degrés, votre tête et vos épaules sont légèrement décollées du sol et vos mains derrière votre tête. Tendez votre jambe droite en même temps que vous ramenez votre genou gauche vers votre poitrine. Votre coude opposé doit essayer de toucher le genou. Puis alternez avec la jambe gauche tendue. Le genou droit vers votre poitrine et le coude gauche qui doit essayer de toucher ce genou.



Débutant : 10 répétitions
ConFirmé : 20 répétitions

6/ CHIEN TÊTE BAISSÉE

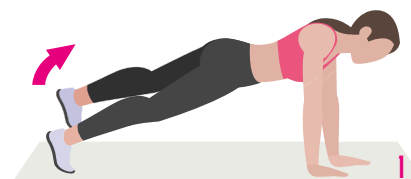
Mettez en position V inversé : Vous êtes en appui sur vos pieds et vos mains, jambes et bras tendus. Votre tête doit être vers le bas. Avec votre main droite allez toucher votre pied gauche, en gardant les jambes tendues. Puis revenir en position initiale. Répétez le mouvement avec votre main droite pour aller toucher votre pied gauche.

Débutant : 10 répétitions
ConFirmé : 20 répétitions

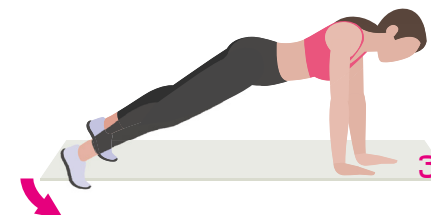
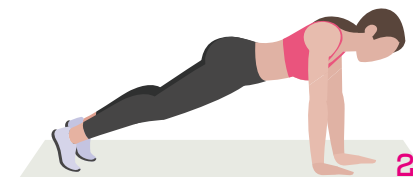


7/ LE BALAYEUR

En appui sur vos mains et vos pieds, jambes tendues, décalez votre jambe droite sur le côté puis la ramenez en position initiale en donnant une impulsion sur la jambe gauche, qui se décalera sur le côté et ainsi de suite.



Débutant : 10 répétitions
ConFirmé : 20 répétitions



8/ MOUNTAIN CLIMBER

Au sol, dans une position semblable à celle pour faire des pompes. Tout le poids de votre corps doit reposer sur vos deux bras qui doivent être tendus. Seuls vos mains et vos pieds touchent le sol. Faites monter alternativement vos genoux gauche et droit au niveau des bras. Imaginez-vous courir sur place avec vos mains au sol.

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



JEUDI

HIIT Full body

5 exercices

Débutant : 30 secondes par exercice
et 30 secondes de récupération.

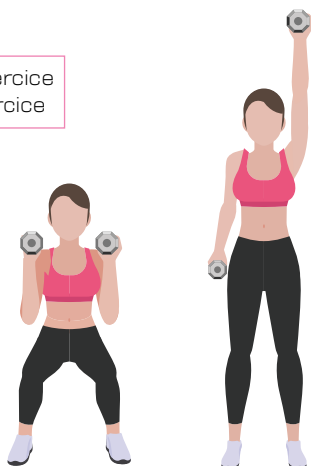
Confirmé : 45 secondes par exercice
et 15 secondes de récupération.

Exécution du circuit : 5 tours avec 1 min de récupération entre
chaque exercice.

1/ SQUAT BRAS LEVÉS

Dos droit, poitrine ouverte et jambes écartés un peu plus large que les hanches : fléchissez les jambes en poussant les fesses en arrière, avec les abdominaux bien contractés et une cambrure naturelle, et les mains à hauteur des oreilles. Puis poussez sur vos talons pour remonter en levant le bras droit en l'air. Répétez l'exercice avec le bras gauche ensuite. Ainsi de suite. Pour les courageux, utilisez des haltères de 1kg à 2kg.

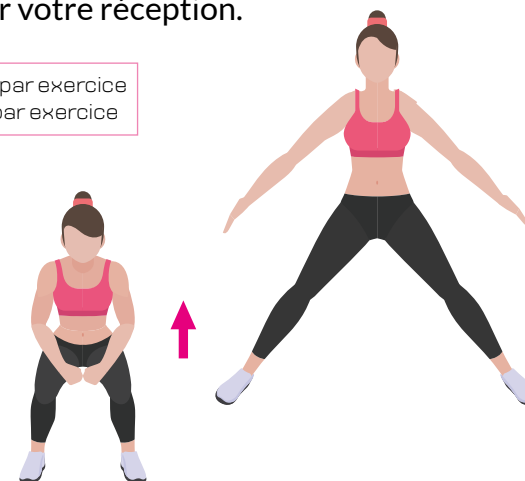
Débutant : 30 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes par exercice



2/ SQUAT SAUTÉ

Debout, pieds écartés largeur des épaules : fléchissez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, en poussant les fesses en arrière. Puis, bondissez grâce à l'impulsion prise avec vos bras et vos pieds, pour aller le plus haut possible. Bien atterrir sur l'avant des pieds pour amortir votre réception.

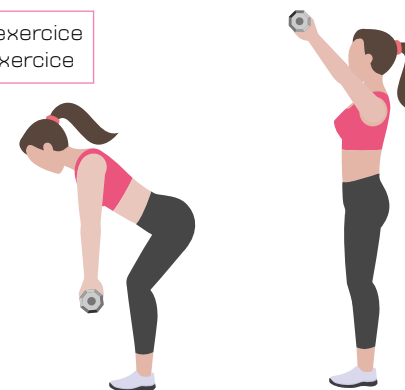
Débutant : 30 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes par exercice



3/ KETTLEBELL SWING

Debout, pieds écartés à la largeur des épaules. Maintenez votre kettlebell avec vos deux mains en fléchissant légèrement les genoux. Le dos droit et les bras tendus, faites un mouvement de balancier en « jetant » la kettlebell toujours plus haut avant de la laisser redescendre entre vos jambes. Lors de la montée, les jambes sont tendues et la kettlebell arrive au niveau de votre regard, et lors de la descente, les jambes sont fléchies. Répétez le mouvement en suivant le rythme du balancement.

Débutant : 30 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes par exercice



4/ MOUNTAIN CLIMBER

Au sol, dans une position semblable à celle pour faire des pompes. Tout le poids de votre corps doit reposer sur vos deux bras qui doivent être tendus. Seuls vos mains et vos pieds touchent le sol. Faites monter alternativement vos genoux gauche et droit au niveau des bras. Imaginez-vous courir sur place avec vos mains au sol.

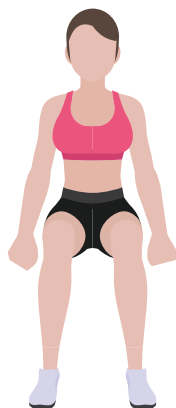


Débutant : 30 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes par exercice



5/ LA CHAISE (avec poids)

Debout contre un mur, les bras détendus et les pieds légèrement écartés, abaissez vous le long du mur jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Maintenez la position selon votre niveau. Pour rendre l'exercice plus difficile, positionnez un poids ou pour les mamans, votre enfant sur vos cuisses.



Débutant : 30 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes par exercice



VENDREDI

Séance bas du corps Jambes/abdos

6 exercices

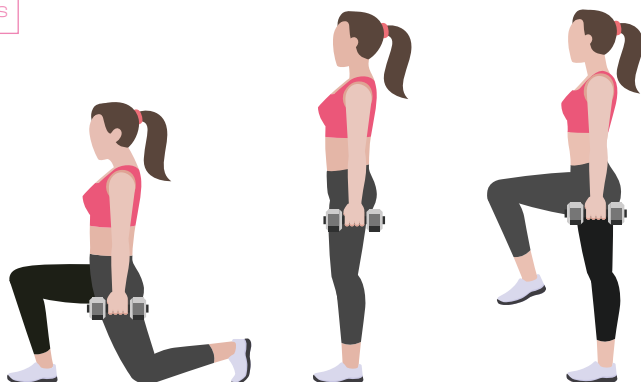
25 répétitions par exercice.

Exécution du circuit : Faire le maximum de tour avec 20 à 30 secondes de récupération.

1/ FENTE MONTÉE DE GENOU

Tenez-vous bien droite, les bras le long du corps. Reculez d'un grand pas votre pied droit puis poussez sur le talon gauche pour revenir à votre position initiale tout en levant votre genou droit. Faire pareil avec l'autre jambe.

25 répétitions



2/ SQUAT SUMO

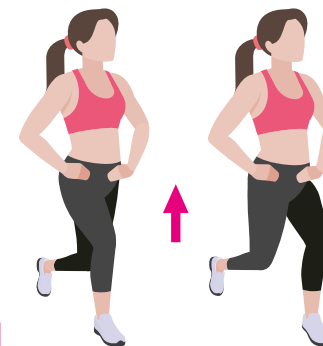
Dos droit, poitrine ouverte et jambes bien écartés, plus large que les épaules : fléchissez les jambes en poussant les fesses en arrière, avec les abdominaux bien contractés et une cambrure naturelle. Vos bras descendent en même temps à la verticale entre les jambes. Puis, poussez sur vos talons pour remonter en position initiale. Pour les confirmés, utilisez une kettlebell ou des haltères.

25 répétitions



3/ FENTES SAUTÉES ALTERNÉES

Votre corps doit toujours être gainé et votre poitrine bien haute et droite. Effectuez une fente avant : vos 2 jambes fléchies doivent former un angle de 90 degrés et votre genou ne doit pas toucher le sol. Faites un saut énergétique à la verticale et inversez la position des jambes en cours de saut. Évitez une réception trop brutale. Le mouvement doit être rythmé.



25 répétitions

4/ RELEVÉ DE BUSTE CROISÉ

Sur le dos, bras fléchis derrière la tête et jambes pliées : levez votre buste et votre jambe droite, Avec la main opposée venir toucher le tibia. Puis revenir en position initiale. Répétez le mouvement puis faire de même avec la jambe gauche et le bras opposé.

25 répétitions



5/ CRUNCH CROISÉ

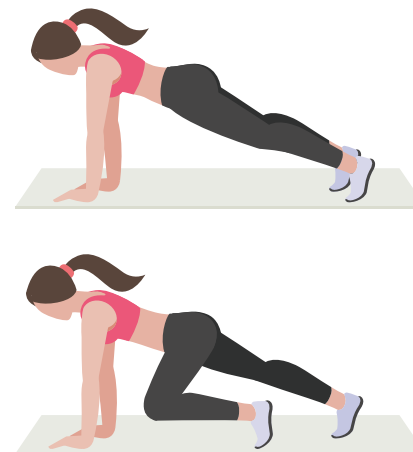
Hanches et mollets forment un angle de 90 degrés, votre tête et vos épaules sont légèrement décollées du sol et vos mains derrière votre tête. Tendez votre jambe droite en même temps que vous ramenez votre genou gauche vers votre poitrine. Votre coude opposé doit essayer de toucher le genou. Puis alternez avec la jambe gauche tendue. Le genou droit vers votre poitrine et le coude gauche qui doit essayer de toucher ce genou.

25 répétitions



6/ MOUNTAIN CLIMBER

Au sol, dans une position semblable à celle pour faire des pompes. Tout le poids de votre corps doit reposer sur vos deux bras qui doivent être tendus. Seuls vos mains et vos pieds touchent le sol. Faites monter alternativement vos genoux gauche et droit au niveau des bras. Imaginez-vous courir sur place avec vos mains au sol.



25 répétitions

B o N u S



SPÉCIAL FESSIERS ET CULOTTE DE CHEVAL

6 exercices

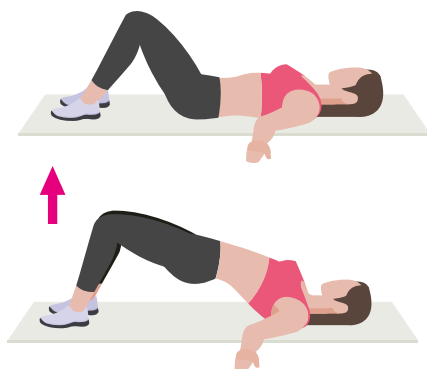
30 répétitions par exercice

Exécution du circuit : À faire pendant 20 à 25 min avec 45 secondes de récupération entre les exercices. Idéalement, faire ce circuit après un legday à la salle en finition ou à la fin de votre séance maison.

1/ PONT MAINTENU

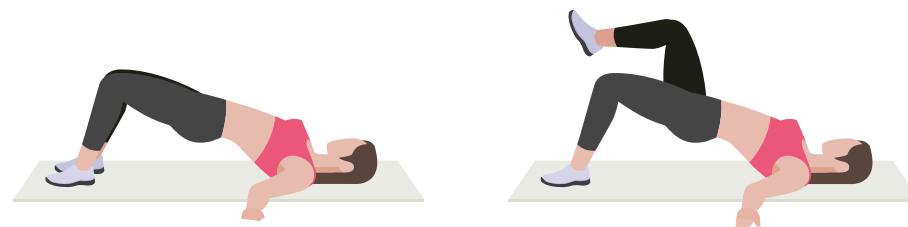
Allongez-vous dos au sol. Pliez les jambes et approchez les pieds vers les fessiers, largeur de votre bassin. Pour corser l'exercice, les plus courageux mettent-vous sur vos talons. Créez une pression sur vos pieds (ou sur vos talons) pour élever votre fessier jusqu'à ce que votre tronc et vos cuisses soient alignés. Maintenez la position serrant le fessier au maximum et donner des petits coups de bassin, sans baisser votre fessier.

30 répétitions



2/ PONT EXTENSION DE JAMBES

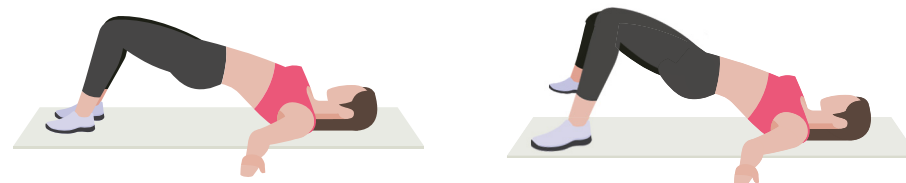
Allongez-vous dos au sol. Pliez les jambes et approchez les pieds vers les fessiers, largeur de votre bassin. Créez une pression sur vos pieds (ou sur vos talons) pour élever votre fessier jusqu'à ce que votre tronc et vos cuisses soient alignés. Maintenez la position en serrant le fessier au maximum. Décollez la jambe droite et la plier. Créez une pression sur votre pied ou votre talon gauche pour élever votre jambe droite à la verticale (le talon doit être face au ciel) et soulevez vos hanches. Contractez bien vos abdos en fin de mouvement. Revenez ensuite en position initiale sans poser le pied droit. Répétez l'exercice puis passez à l'autre jambe.



30 répétitions

3/ PONT JAMBES ÉCARTÉES

Allongez-vous dos au sol. Pliez les jambes et approchez les pieds vers les fessiers, largeur de votre bassin. Créez une pression sur vos pieds (ou sur vos talons) pour élever votre fessier jusqu'à ce que votre tronc et vos cuisses soient alignés. Maintenez la position en serrant le fessier au maximum. Écartez vos genoux, un peu plus large que vos épaules puis revenez en position initiale. Répétez le mouvement.

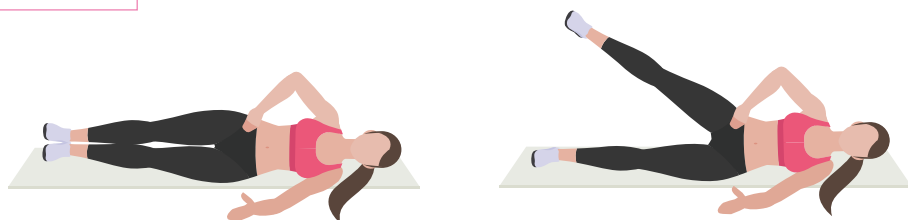


30 répétitions

4/ RELEVÉ DE JAMBE LATÉRALE ALLONGÉE

Allongez-vous sur le côté en mettant votre bras inférieur au sol ou en soutien de votre tête et votre main supérieure à la taille. Élevez votre jambe supérieure – votre pied tourné vers le bas - en gardant bien la jambe inférieure au sol. Bien contracter ses abdominaux et garder ses hanches fermes afin d'avoir une stabilité. Puis redescendez votre jambe supérieure sur votre jambe inférieure. La descente doit être contrôlée.

30 répétitions



5/ DONKEY KICK LATERAL

À quatre-pattes, en appui sur vos mains et vos genoux, gardez un dos droit. IMPORTANT ! Ne pas cambrer le dos. Maintenez votre jambe droite fléchie à 90 degrés et levez-la de façon latérale puis ramenez votre jambe en position initiale, sans poser le genou. Gardez bien votre équilibre en contractant vos abdominaux. Répétez le mouvement puis passez à l'autre jambe.

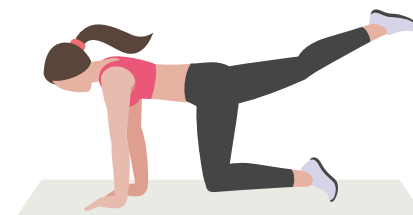
30 répétitions



6/ DONKEY KICK CROISE

À quatre-pattes, en appui sur vos mains et vos genoux, gardez un dos droit. IMPORTANT ! Ne pas cambrer le dos. Tendez votre jambe droite. Élevez-la vers le haut. Redescendez-la en la croisant derrière la jambe gauche puis relevez-la. Gardez bien votre équilibre en contractant vos abdominaux. Soyez tonique ! Répétez le mouvement puis passez à l'autre jambe.

30 répétitions



SPÉCIAL HIIT

Séance Full Body

4 exercices

30 secondes à 1 min par exercice.

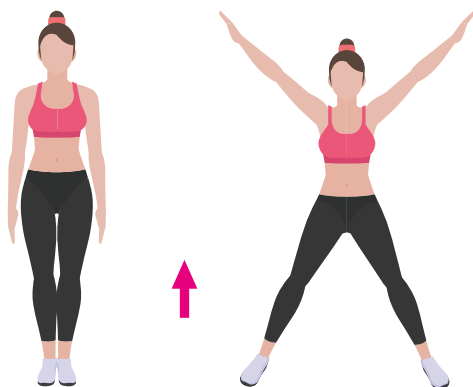
Débutant : 30 à 45 secondes par exercice et 1 min de récupération.

Confirmé : 45 secondes à 1 min par exercice et 45 secondes de récupération.

Exécution du circuit : entre 4 à 6 tours avec 45 secondes de récupération entre chaque exercice.

1/ JUMPING JACK

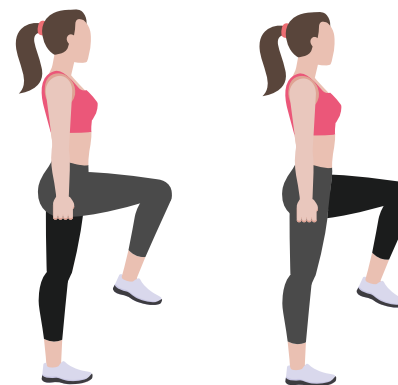
Position de départ : Mettez-vous droite, les pieds joints et les bras le long du corps. Faites un saut en lançant les jambes et les pieds sur les côtés, tout en levant vos bras au-dessus de votre tête. Lorsque vous atterrissez sur vos jambes, elles sont légèrement fléchies. Les débutants, vous pouvez laisser vos bras aux hanches. Sans marquer de pause, vous revenez en position de départ en abaissant vos bras et en sautant pour revenir les pieds joints. Répétez le mouvement sans marquer de temps d'arrêt.



Débutant : 30 à 45 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes à 1 min par exercice

2/ MONTÉE DE GENOUX

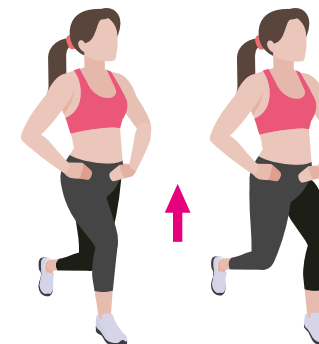
Mettez-vous debout. Courez sur place en gardant le dos droit et en montant vos genoux au-dessus de votre bassin.



Débutant : 30 à 45 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes à 1 min par exercice

3/ FENTES SAUTÉES ALTERNÉES / CISEAUX JUMP

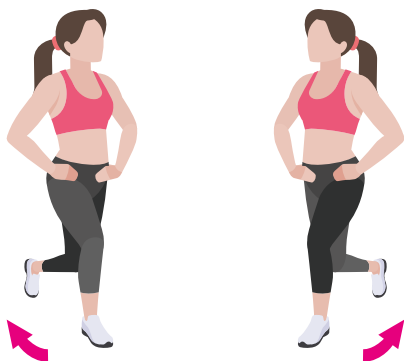
Votre corps doit toujours être gainé et votre poitrine bien haute et droite. Effectuez une fente avant : vos 2 jambes fléchies doivent former un angle de 90 degrés et votre genou ne doit pas toucher le sol. Faites un saut énergique à la verticale et inversez la position des jambes en cours de saut. Évitez une réception trop brutale. Le mouvement doit être rythmé.



Débutant : 30 à 45 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes à 1 min par exercice

4/ FENTES CROISÉES

Debout, jambes écartées largeur des hanches, vos pieds sont parallèles et vos mains sur vos hanches. Faites un pas en arrière avec votre pied droit et placez-le à l'extérieur de votre jambe gauche qui est statique. Pour plus de difficulté, tendez votre bras droit devant vous en même temps que vous basculez votre jambe droite en arrière. Baissez votre corps et pliez vos 2 genoux en même temps. Revenez en position initiale en poussant sur votre jambe droite et changez de côté. Répétez le mouvement.



Débutant : 30 à 45 secondes par exercice

Confirmé : 45 secondes à 1 min par exercice



CIRCUITS VERSION SIMPLIFIÉE



LUNDI

Séance bas du corps Jambes/Fessiers/Intérieur des cuisses

7 exercices

Débutant : 10 répétitions par exercice.

Confirmé : 20 répétitions par exercice.

Exécution du circuit : 4 à 5 tours avec 45 secondes à 1 min de récupération entre chaque exercice.

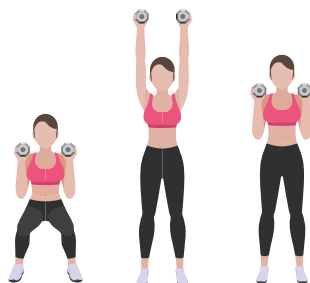
1/ FENTE MONTÉE DE GENOU

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



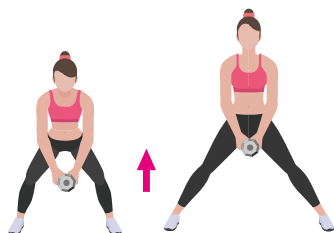
2/ SQUAT BRAS LEVÉS

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



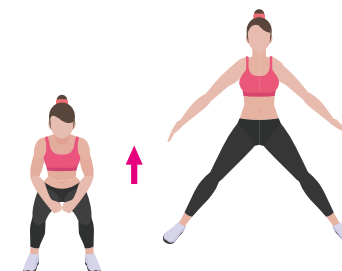
3/ SQUAT SUMO

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



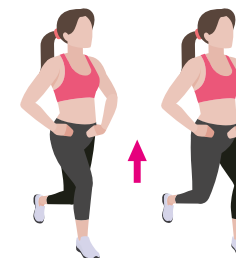
4/ SQUAT SAUTÉ

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



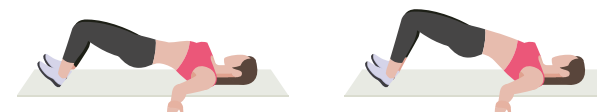
5/ FENTES SAUTÉES ALTERNÉES

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



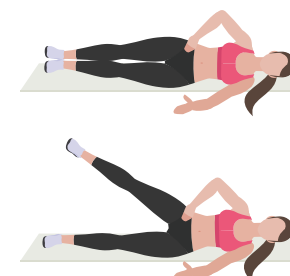
6/ LE PONT SUR PIEDS SURÉLEVÉS

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



7/ RELEVÉ DE JAMBE LATÉRAL ALLONGÉ

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



MARDI

Séance haut du corps Triceps/dos/buste

7 exercices

Débutant : 10 répétitions par exercice.

Confirmé : 20 répétitions par exercice.

Exécution du circuit : 4 à 5 tours avec 30 à 45 secondes de récupération entre chaque exercice.

1/ DIPS JAMBES FLÉCHIES

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



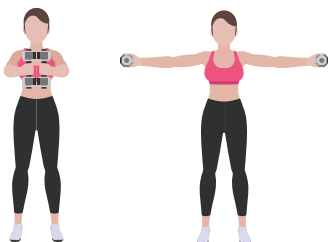
2/ TRICEPS AVEC GENOU SURÉLEVÉ

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



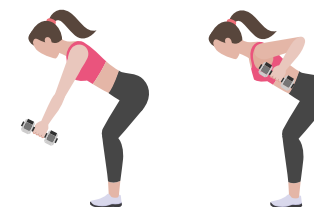
3/ PAPILLON INVERSÉ (AVEC HALTÈRES)

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



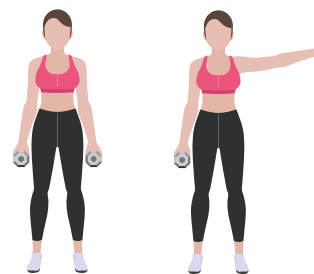
4/ SQUAT ÉLEVATION BRAS DE FACE (AVEC PACK D'EAU OU HALTÈRES)

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



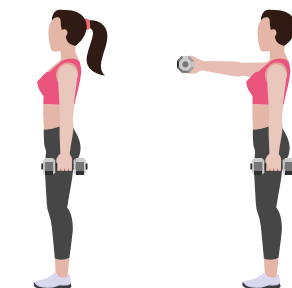
5/ ÉLEVATION BRAS LATÉRAL (AVEC HALTÈRES)

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



6/ ÉLEVATION BRAS DE FACE (AVEC HALTÈRES)

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



7/ COMMANDO

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



MERCREDI

Séance haut du corps Abdos/taille

8 exercices

Débutant : 10 répétitions par exercice.

Confirmé : 20 répétitions par exercice.

Exécution du circuit : 5 tours avec 30 secondes de récupération entre chaque exercice SAUF pour les 3 premiers exercices AUCUN TEMPS DE RÉCUPÉRATION.

1/ RELEVÉ DE BUSTE JAMBES AU SOL

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



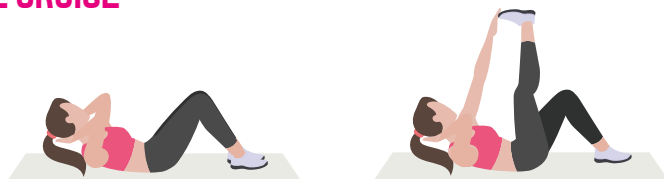
2/ TWIST ASSISE

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



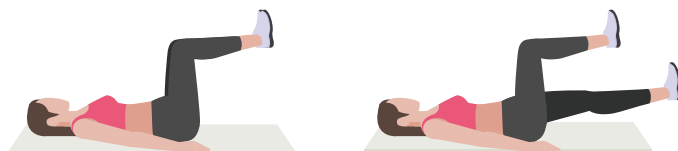
3/ RELEVÉ DE BUSTE CROISÉ

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



4/ ÉTIREMENT DES JAMBES

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



5/ CRUNCH CROISÉ

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



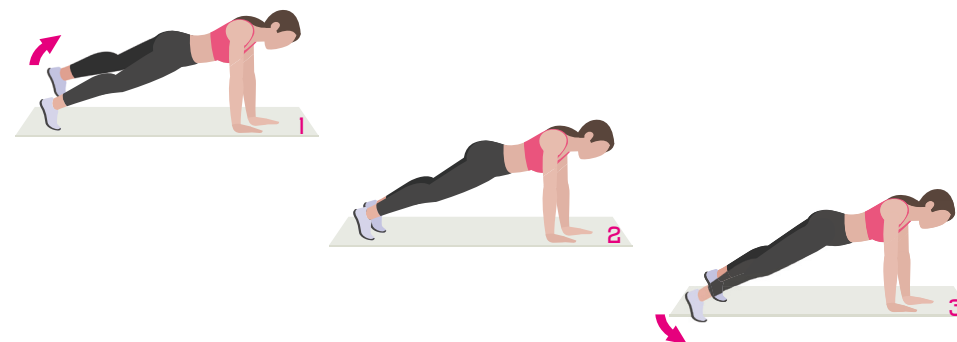
6/ CHIEN TÊTE BAISSÉE

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



7/ LE BALAYEUR

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



8/ MOUNTAIN CLIMBER

Débutant : 10 répétitions
Confirmé : 20 répétitions



JEUDI

HIIT Full body

5 exercices

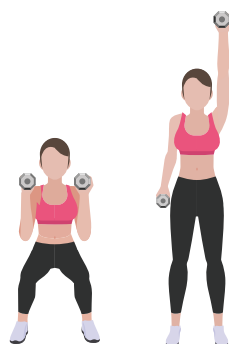
Débutant : 30 secondes par exercice
et 30 secondes de récupération.

Confirmé : 45 secondes par exercice
et 15 secondes de récupération.

Exécution du circuit : 5 tours avec 1 min de récupération entre chaque
exercice.

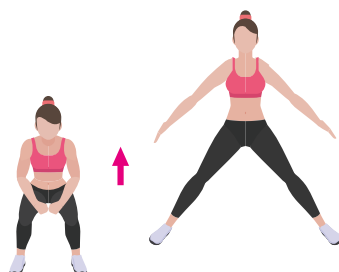
1/ SQUAT BRAS LEVÉS

Débutant : 30 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes par exercice



2/ SQUAT SAUTÉ

Débutant : 30 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes par exercice



3/ KETTLEBELL SWING

Débutant : 30 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes par exercice



4/ MOUNTAIN CLIMBER

Débutant : 30 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes par exercice



5/ LA CHAISE (avec poids)

Débutant : 30 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes par exercice



VENDREDI

Séance bas du corps Jambes/abdos

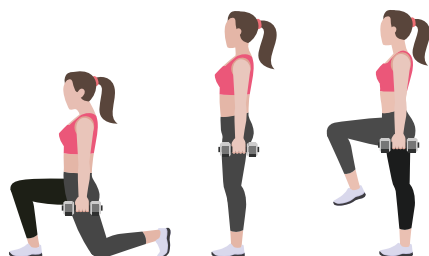
6 exercices

25 répétitions par exercice.

Exécution du circuit : Faire le maximum de tour avec 20 à 30 secondes de récupération.

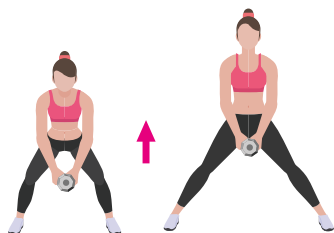
1/ FENTE MONTÉE DE GENOU

25 répétitions



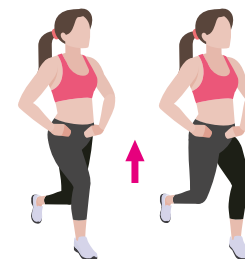
2/ SQUAT SUMO

25 répétitions



3/ FENTES SAUTÉES ALTERNÉES

25 répétitions



4/ RELEVÉ DE BUSTE CROISÉ

25 répétitions



5/ CRUNCH CROISÉ

25 répétitions



6/ MOUNTAIN CLIMBER

25 répétitions



SPÉCIAL FESSIERS ET CULOTTE DE CHEVAL

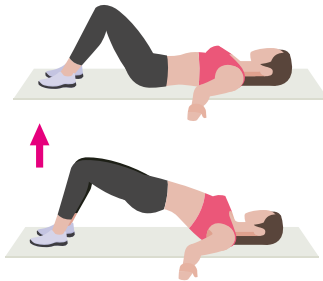
6 exercices

30 répétitions par exercice

Exécution du circuit : À faire pendant 20 à 25 min avec 45 secondes de récupération entre les exercices. Idéalement, faire ce circuit après un legday à la salle en finition ou à la fin de votre séance maison.

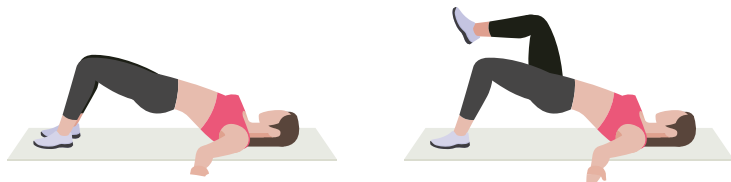
1/ PONT MAINTENU

30 répétitions



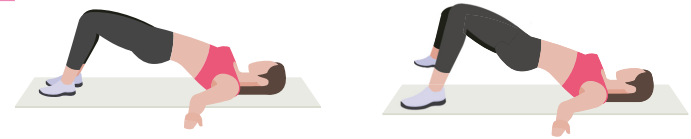
2/ PONT EXTENSION DE JAMBES

30 répétitions



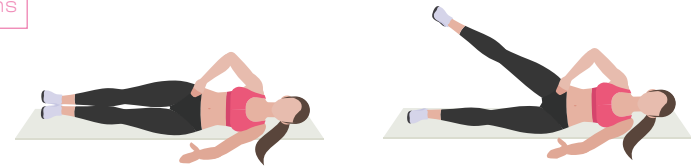
3/ PONT JAMBES ÉCARTÉES

30 répétitions



4/ RELEVÉ DE JAMBE LATÉRALE ALLONGÉE

30 répétitions



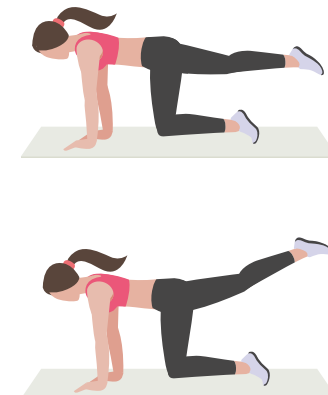
5/ DONKEY KICK LATERAL

30 répétitions



6/ DONKEY KICK CROISE

30 répétitions



SPÉCIAL HIIT

Séance Full Body

4 exercices

30 secondes à 1 min par exercice.

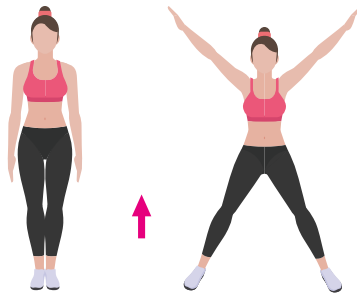
Débutant : 30 à 45 secondes par exercice et 1 min de récupération.

Confirmé : 45 secondes à 1 min par exercice et 45 secondes de récupération.

Exécution du circuit : entre 4 à 6 tours avec 45 secondes de récupération entre chaque exercice.

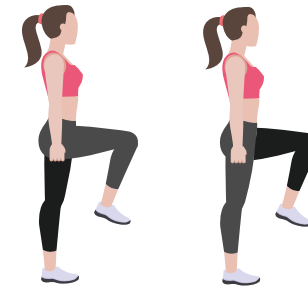
1/ JUMPING JACK

Débutant : 30 à 45 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes à 1 min par exercice



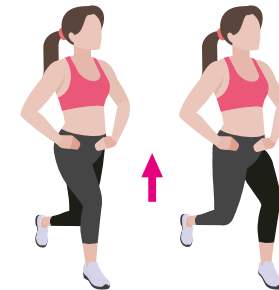
2/ MONTÉE DE GENOUX

Débutant : 30 à 45 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes à 1 min par exercice



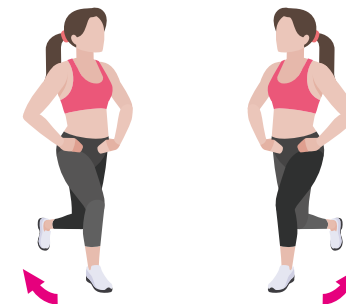
3/ FENTES SAUTÉES ALTERNÉES / CISEAUX JUMP

Débutant : 30 à 45 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes à 1 min par exercice



4/ FENTES CROISÉES

Débutant : 30 à 45 secondes par exercice
Confirmé : 45 secondes à 1 min par exercice



EBOOK HOME TRAINING AVEC CLEM !

Alors tu es prête ?
À toi de jouer et n'hésite pas à
partager ta séance sur instagram
avec le hashtag #byclemmotivation

