

# CHALLENGE VEGAN 7 JOURS

## PROGRAMME DE TRAINING

CHAQUE JOUR 6 EXERCICES

3 SÉRIES = 18 MINUTES



ÉCHAUFFEMENT : différents exercices d'étirements pendant 15 minutes

|        |   |   |  |   |  |   |
|--------|---|---|--|---|--|---|
| JOUR 1 | 45 SECONDES<br><b>JUMPING JACKS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE       | 45 SECONDES<br><b>SITUPS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE            | 45 SECONDES<br><b>POMPES</b><br>15 SECONDES DE PAUSE           | 45 SECONDES<br><b>MOLLETS DEBOUT</b><br>15 SECONDES DE PAUSE    | 45 SECONDES<br><b>RELEVÉS DE BASSIN</b><br>15 SECONDES DE PAUSE          | 45 SECONDES<br><b>GAINAGE</b><br>15 SECONDES DE PAUSE           |
| JOUR 2 | 45 SECONDES<br><b>MOUNTAIN CLIMBERS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE   | 45 SECONDES<br><b>ON POINT PUNCHES</b><br>15 SECONDES DE PAUSE  | 45 SECONDES<br><b>HYPER-EXTENSIONS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE | 45 SECONDES<br><b>SQUATS SAUTÉS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE     | 45 SECONDES<br><b>CHIEN TÊTE EN BAS ET POMPE</b><br>15 SECONDES DE PAUSE | 45 SECONDES<br><b>ABDOS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE             |
| JOUR 3 | 45 SECONDES<br><b>MONTÉES DE GENOUX</b><br>15 SECONDES DE PAUSE   | 45 SECONDES<br><b>SCISSOR KICKS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE     | 45 SECONDES<br><b>GAINAGE SUPERMAN</b><br>15 SECONDES DE PAUSE | 45 SECONDES<br><b>FENTES</b><br>15 SECONDES DE PAUSE            | 45 SECONDES<br><b>ABDOS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE                      | 45 SECONDES<br><b>POMPES</b><br>15 SECONDES DE PAUSE            |
| JOUR 4 | 45 SECONDES<br><b>JUMPING JACKS AVANT</b><br>15 SECONDES DE PAUSE | 45 SECONDES<br><b>RUSSIAN TWISTS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE    | 45 SECONDES<br><b>SITUPS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE           | 45 SECONDES<br><b>ICEMAN</b><br>15 SECONDES DE PAUSE            | 45 SECONDES<br><b>RELEVÉS DE BASSIN</b><br>15 SECONDES DE PAUSE          | 45 SECONDES<br><b>GAINAGE</b><br>15 SECONDES DE PAUSE           |
| JOUR 5 | 45 SECONDES<br><b>JUMPING JACKS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE       | 45 SECONDES<br><b>MOUNTAIN CLIMBER</b><br>15 SECONDES DE PAUSE  | 45 SECONDES<br><b>HYPER-EXTENSIONS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE | 45 SECONDES<br><b>SQUATS SAUTÉS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE     | 45 SECONDES<br><b>CHIEN TÊTE EN BAS ET POMPE</b><br>15 SECONDES DE PAUSE | 45 SECONDES<br><b>RELEVÉS DE JAMBES</b><br>15 SECONDES DE PAUSE |
| JOUR 6 | 45 SECONDES<br><b>ON POINT PUNCHES</b><br>15 SECONDES DE PAUSE    | 45 SECONDES<br><b>RELEVÉS DE BASSIN</b><br>15 SECONDES DE PAUSE | 45 SECONDES<br><b>GAINAGE SUPERMAN</b><br>15 SECONDES DE PAUSE | 45 SECONDES<br><b>FENTES</b><br>15 SECONDES DE PAUSE            | 45 SECONDES<br><b>SITUPS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE                     | 45 SECONDES<br><b>POMPES</b><br>15 SECONDES DE PAUSE            |
| JOUR 7 | 45 SECONDES<br><b>MONTÉES DE GENOUX</b><br>15 SECONDES DE PAUSE   | 45 SECONDES<br><b>MOLLETS DEBOUT</b><br>15 SECONDES DE PAUSE    | 45 SECONDES<br><b>ABDOS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE            | 45 SECONDES<br><b>MOUNTAIN CLIMBERS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE | 45 SECONDES<br><b>GAINAGE</b><br>15 SECONDES DE PAUSE                    | 45 SECONDES<br><b>SCISSOR KICKS</b><br>15 SECONDES DE PAUSE     |