

## Fiches technique rapide de la vidéo

**Temps d'exercices : 45 secondes**

**Repos : 15 secondes**

**Temps totale : 15 minutes**

**Matériel : 1 bouteille d'eau remplie pour faire des poids.**

- 1. Sauter à la corde, pieds légers, bras actifs, rythme régulier.**
- 2. Élévation épaules / trapèzes**  
Hausse les épaules vers les oreilles, puis relâche doucement.
- 3. Lever des haltères épaules**  
Bras tendus sur les côtés, lève-les jusqu'à la hauteur des épaules.
- 4. Biceps curl**  
Plie les bras pour rapprocher les haltères des épaules, contrôle le mouvement.
- 5. Triceps bras gauche**  
Bras gauche derrière la tête, étire et pousse l'haltère vers le haut.
- 6. Triceps bras droit**  
Même mouvement de l'autre côté, bras droit derrière la tête.
- 7. Rowing avec deux haltères**  
Buste penché, tire les haltères vers la poitrine, coudes près du corps.
- 8. Couché au sol, élévation haltères**  
Allongé sur le dos, pousse les haltères vers le plafond, bras tendus.
- 9. Squat avec haltères**  
Pieds à largeur des épaules, descends en squat, haltères devant ou sur les épaules.
- 10. Abdos bras tendus**  
Allongé, bras tendus avec la bouteille, contracte les abdos en levant légèrement le buste.
- 11. Biceps curl**  
Même mouvement que l'exo 4, contrôle la descente des haltères.
- 12. Fente avec haltère**  
Avance une jambe, descends en fente, haltères le long du corps, dos droit.
- 13. Élévation devant soi**  
Bras tendus devant, lève les haltères jusqu'à la hauteur des épaules.
- 14. Gainage**  
Corps droit, appui sur coudes ou mains, contracte les abdos et fessiers.

15. **Jumping jack**

Sauts pieds/bras, bras au-dessus de la tête, mouvement dynamique et rythmé.