

## Les 12 exercices au poids de corps

Les 12 exercices du programme Tonification sont : les **pompes sur genoux**, le **crunch inversé**, le **burpee**, le ciseau costal, le double crunch, le **gainage ventral et costal sur coudes**, le jumping jack, le mountain climber, le crunch-abdos croisé, le **soulevé de fesses**, les fentes sautées. Tous ces exercices sont aussi pratiqués durant une séance de crossfit notamment au début du cours, pendant l'échauffement.



**Pompes sur genoux** : Cuisses et



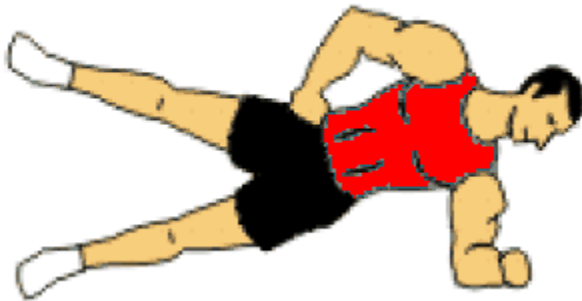
buste doivent rester alignés

**Crunch inversé** : Ne pas décoller le bas du dos et essayer de ne pas poser les pieds au



sol.

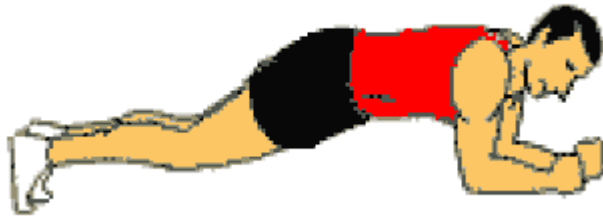
**Burpee** : Calquer la respiration sur le rythme d'exécution ; marquer un temps d'arrêt court pendant l'appui facial sur les mains



**Ciseau costal** : Conserver un alignement parfait entre la jambe d'appui et le buste. Seule la jambe libre bouge.



**Double crunch** : Le relevé de buste commence au niveau des coudes en arrondissant le dos et se termine sur le bas du

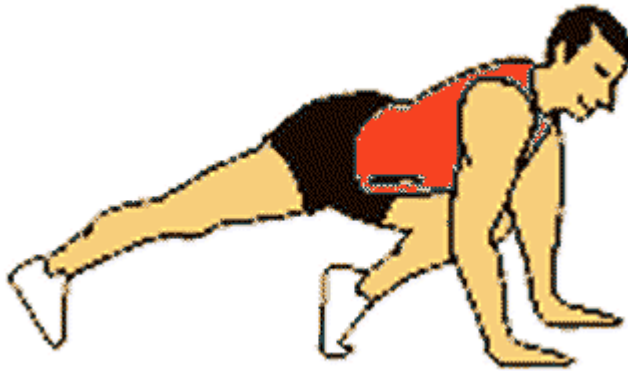


dos

**Gainage ventral sur coudes** : Former un angle droit entre bras et avant-bras, ne pas monter les fesses



**Jumping jack** : sauter et écarter en même temps bras et jambes. Les paumes de mains sont dirigées vers le ciel pour déverrouiller les



épaules

genoux peuvent être placés à l'intérieur ou à l'extérieur des bras mais sans trop se

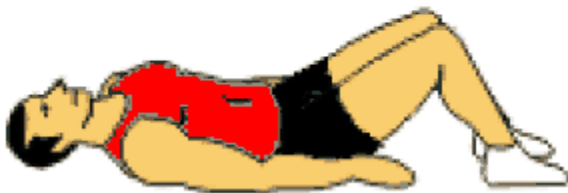
**Mountain climber** : Les



déhancher

Ne pas relever le buste. Ce sont les genoux qui vont vers les coudes

**Crunch-abdos croisé** :



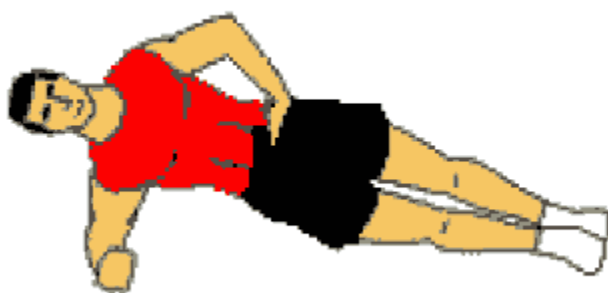
**Soulevé de fesses** : Arrêter le



soulevé de fesses juste avant de cambrer

L'amplitude de flexion ne doit pas être recherchée au détriment de l'équilibre général

**Fentes sautées :**



**Gainage costal sur coude :**

Conserver un alignement parfait entre les jambes et le buste