





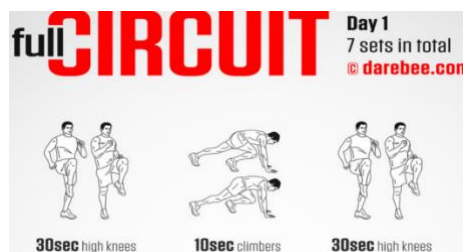
Répertoire vidéo d'activité physique



Cardio				
Nom de la vidéo	Difficulté	Temps	Matériel requis	Lien
Entraînement cardio-militaire	Débutant- Intermédiaire- Avancé	32 min	Aucun (tapis facultatif)	youtube 
Hit Cardio	Débutant- Intermédiaire- Avancé	30 min	Aucun	Youtube 
Hit Cardio	Débutant- Intermédiaire- Avancé	30 min	Aucun	Youtube 
Hit Cardio	Débutant- Intermédiaire- Avancé	30 min	Aucun	Youtube 







Autres sources :

<https://darebee.com/programs/full-circuit.html>



<https://darebee.com/programs/power-cardio.html>





Musculation				
Nom de la vidéo	Difficulté	Temps	Matériel requis	Lien
Workout maison de jambes et abdos sans équipement fd fitness	Débutant	15 min	Tapis	Youtube 
Musculation générale 20 MIN FULL BODY WORKOUT At Home & Equipment Free!	Débutant-Intermédiaire	20 min	Aucun	Youtube 
20 min FULL BODY Workout for TOTAL BEGINNERS (No Equipment)	Débutant	20 min	Aucun	Youtube 
Musculation générale	Intermédiaire-avancée	15 min	Aucun (tapis facultatif)	youtube 
Kettlebell Workout - 9 Minutes AMRAP	Intermédiaire avancé	9 min	Kettlebell	Youtube 
Musculation ABDOMINAUX				
Les abdominaux	Intermédiaire-avancée	8 min	Tapis	youtube 

Abdominaux	Débutant	10 min	Aucun	Youtube 
Abdominaux	Débutant	10 min	Aucun	Youtube 
Abdominaux	Débutant-Intermédiaire	10 min	Aucun	Youtube 
Abdominaux	Intermédiaire-avancé	10 min	Aucun	Youtube 
Abdominaux Bas	Intermédiaire-avancé	7 min	Aucun	Youtube 
Abdominaux	Intermédiaire-avancé	10 min	Aucun	Youtube 



Musculation AMRAP



Vient de l'anglais et ces lettres sont les initiales de l'acronyme "as many rounds as possible". L'entraînement AMRAP est donc un protocole d'entraînement basé sur le temps. Le principe est de faire un cycle ou enchaînement d'exercices le plus de fois possible en un temps donné.


Nom de la vidéo	Difficulté	Temps	Matériel requis	Lien
Musculation générale 20 Minute AMRAP - Workout Of The Day	Intermédiaire avancée	20 min	Corde à sauter	Youtube 
No Equipment HIIT Workout - AMRAP WORKOUT	Intermédiaire avancée	20 min	Corde à sauter	Youtube 
20 MIN FULL BODY WORKOUT // No Equipment Pamela Reif	Débutant- Intermédiaire	20 min	Aucun	Youtube 



Arts martiaux


Nom de la vidéo	Difficulté	Temps	Matériel requis	Lien

Yoga et étirement				
Nom de la vidéo	Difficulté	Temps	Matériel requis	Lien
Yoga Énergisant - Flow positif dynamisant pour l'esprit et énergisant pour le corps	Débutant-intermédiaire	37 min	Tapis et blocs de yoga (tu peux prendre un dictionnaire pour le bloc 😊)	Youtube 
Étirement (retour au calme)	Débutant	9 min	Aucun	youtube 

Pilates				
Nom de la vidéo	Difficulté	Temps	Matériel requis	Lien
Routine de Pilates énergisante pour tout le corps	Débutant	28 min	Tapis	Youtube 
Séance guidée de Soma Training et ELDOA	Débutant	30 min	Tapis	Youtube 

Danse				
Nom de la vidéo	Difficulté	Temps	Matériel requis	Lien
STRONG by Zumba 20 Minute Demo FRANCAIS	Débutant	20 min	Aucun	Youtube 

30-Minute Cardio Latin Dance Workout (anglais)	Intermédiaire-avancée	30 min	Aucun	youtube 
DANCE #LIKENINA 40-minute Reebok x Les Mills BODYJAM Workout (anglais)	Avancée	40 min	Aucun	Youtube 

Manipulations basket				
Nom de la vidéo	Difficulté	Temps	Matériel requis	Lien
Basketball : Dribbles et manipulations	Débutant - Avancée	20 minutes	Ballon	Site web 

Manipulations de ballons (volley, soccer, etc.)				
Nom de la vidéo	Difficulté	Temps	Matériel requis	Lien

Autres				
Nom de la vidéo	Difficulté	Temps	Matériel requis	Lien

<p>Comment soulager le mal de dos ? (Améliorer sa posture)</p>	<p>Débutant</p>	<p>15 – 20 minutes</p>	<p>Aucun</p>	<p>Youtube</p> 