



# LEXIQUE D'EXERCICES

# EXERCISE LEXICON





# FICHES D'EXERCICES

# EXERCISE SHEETS

Retrouvez nos conseils pour débuter avec votre InfinyFit sur : [www.infinyfit.fr/go](http://www.infinyfit.fr/go)

Find our tips to get started with your Infinyfit on : [www.infinyfit.fr/go](http://www.infinyfit.fr/go)

Et sur les réseaux sociaux / And on social networks



## DESIGNATION DES PARTIES DE VOTRE APPAREIL

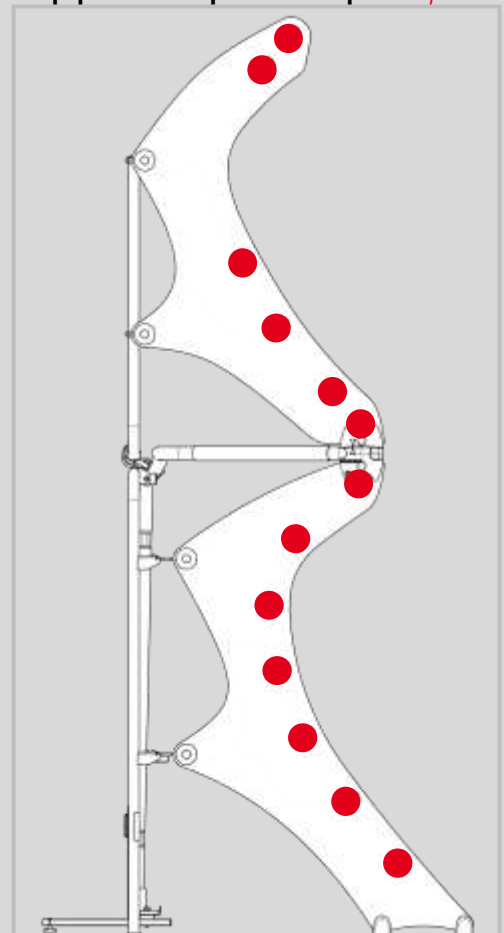
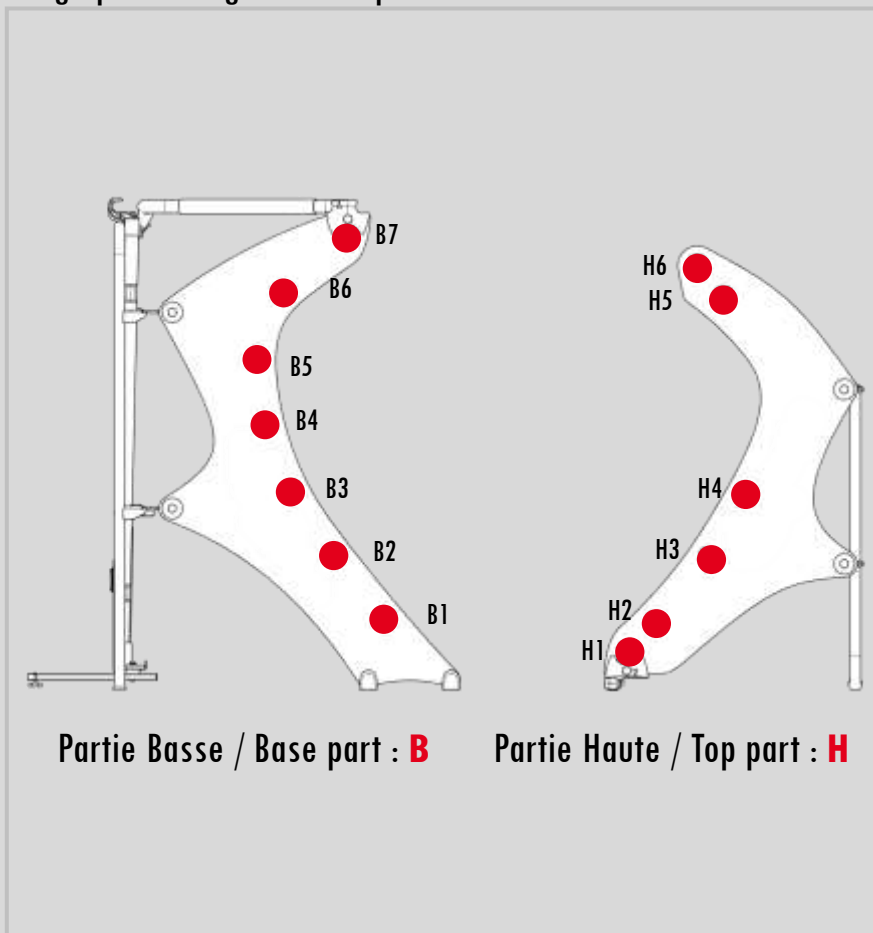
## DESCRIPTION OF THE PARTS OF YOUR DEVICE

Partie haute face à la partie basse **H>B**







High part facing the base part **H>B**

Partie haute sur la partie basse **H/B**

Top part on top of base part **H/B**



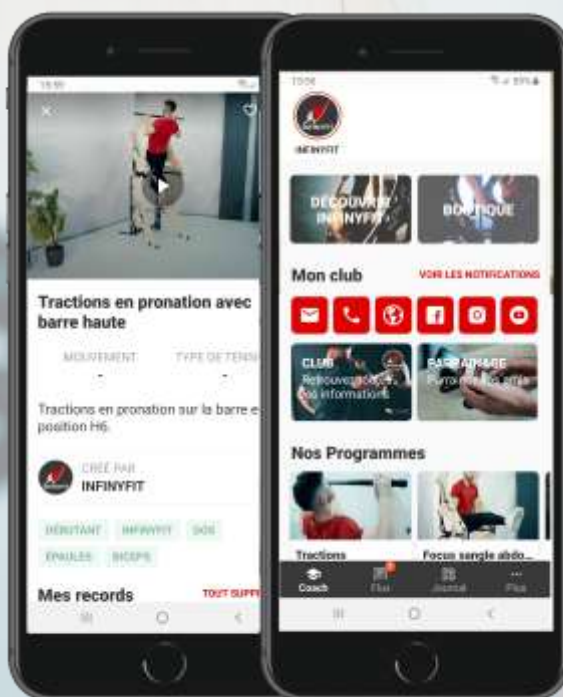
## SOMMAIRE / SUMMARY

-  Exercices de base / Basic exercises
-  Exercices avec élastiques / Exercises with resistance bands
-  Exercices avec mini-trampoline / Exercises with mini trampoline
-  Exercices avec anneaux / Exercises with ring gym
-  Exercices d'étirements / Stretching exercises
-  Programme d'entraînement / Training program

# L'application INFINYFIT

## *INFINYFIT mobile app*

Plus d'informations / More informations: [www.infinyfit.fr/go](http://www.infinyfit.fr/go)





# FICHES D'EXERCICES BASE

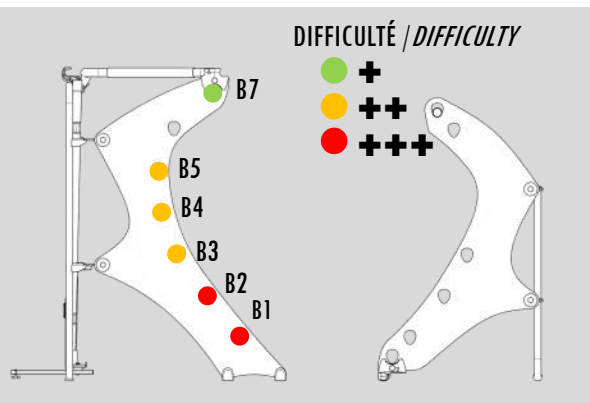
# EXERCISE SHEETS BASIC

## POMPES INCLINÉES / INCLINED PUSH UPS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

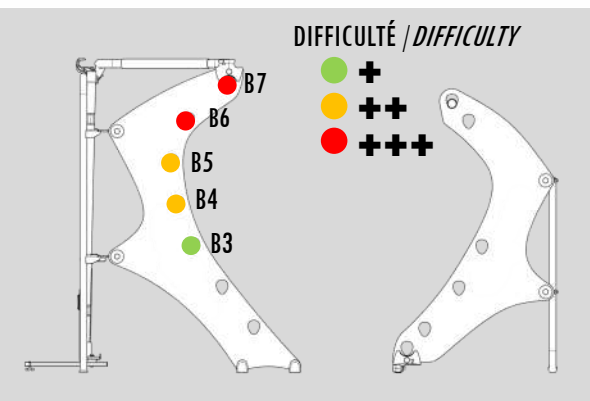


## POMPES DÉCLINÉES AU SOL / DECLINED PUSH UPS ON GROUND

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

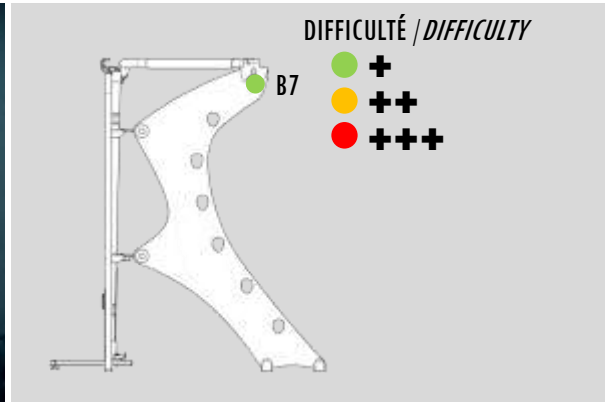


# POMPES DÉCLINÉES AU SOL AVEC RELEVÉ DE BASSIN / WITH BASSIN SURVEY

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

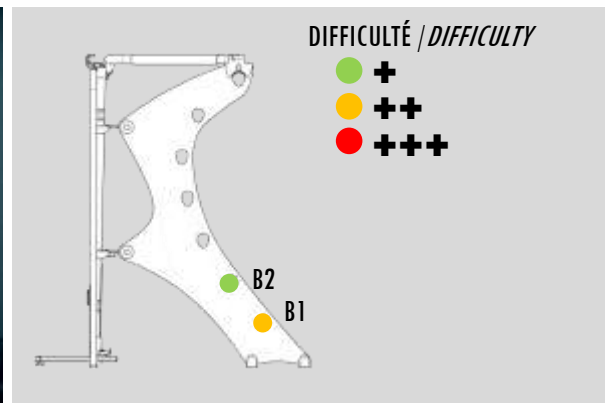


# POMPES INCLINÉES SUR LES GENOUX / ON THE KNEES

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

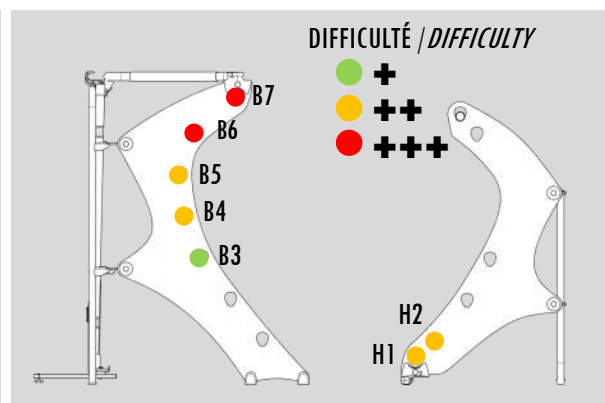


# POMPES DÉCLINÉES SURÉLEVÉES / ELEVATED DECLINE PUSH UPS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



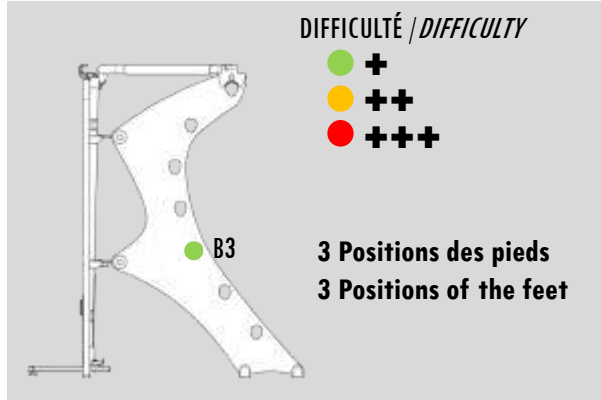


# DIPS ASSIS / SEATED DIPS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

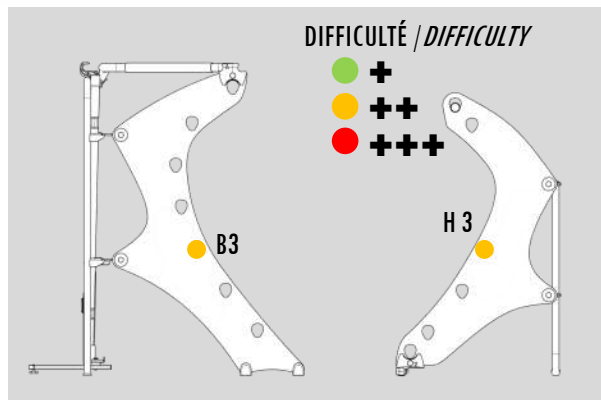


# DIPS PIEDS SURÉLEVÉS / DIPS WITH ELEVATED FEET

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

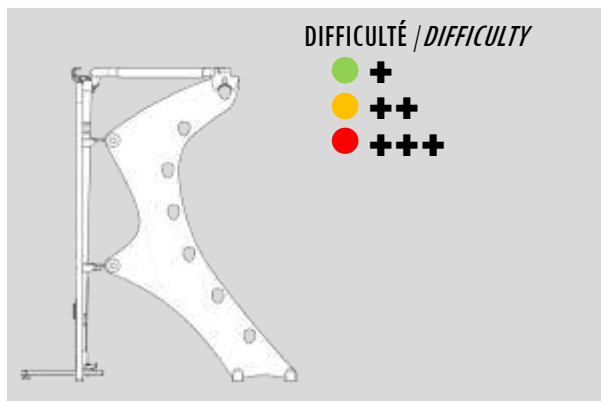


# DIPS BARRES PARALLELES / DIPS WITH ELEVATED FEET

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

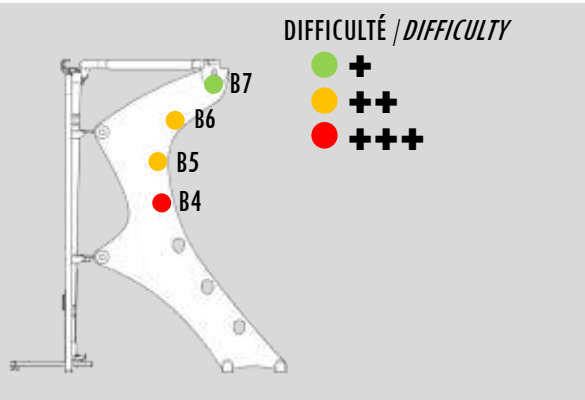


# TRICEPS SOUS BARRES / TRICEPS UNDER BARS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

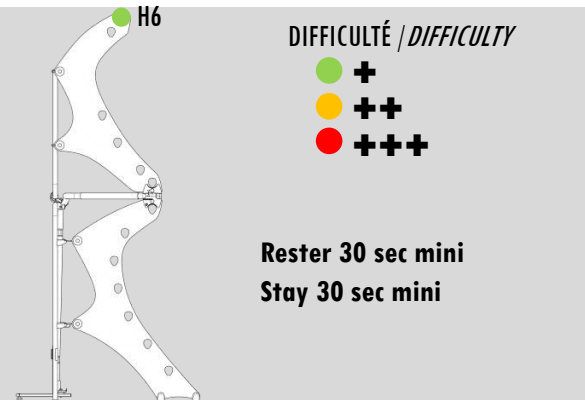


# SUSPENSION BARRE HAUTE / HIGH BAR SUSPENSION

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

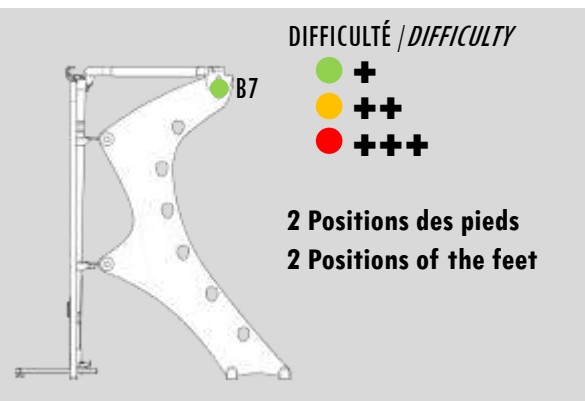


# TRACTIONS SUPINATION BAR BASSE / LOW BAR SUPINATION PULL

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END



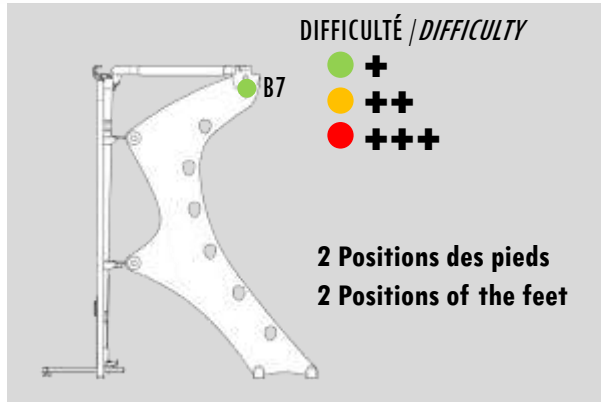


# TRACTION PRONATION BARRE BASSE / LOW BAR PULL PRONATION

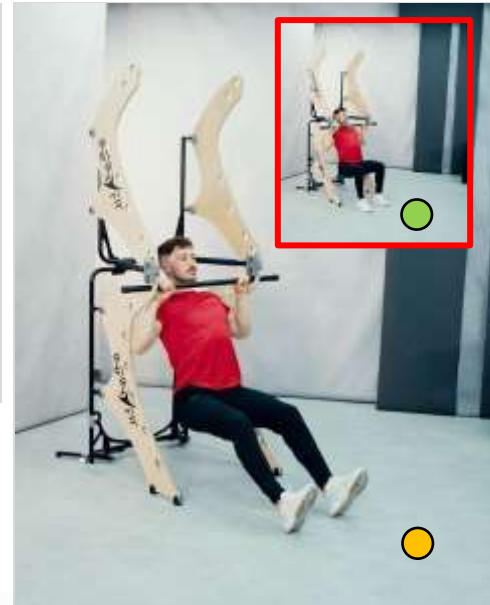
DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

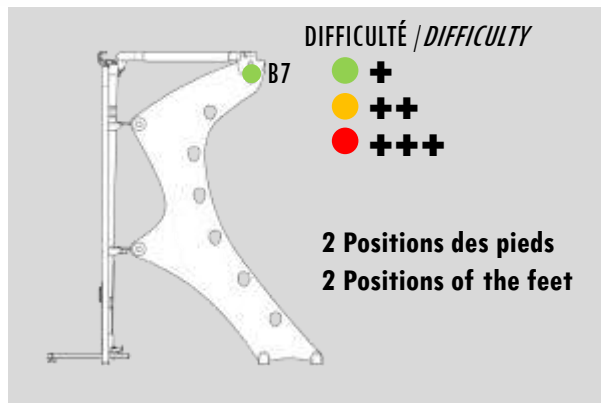


# TRACTION PRONATION BARRE BASSE PRISE LARGE / LOW BAR WIDE GRIP PULL

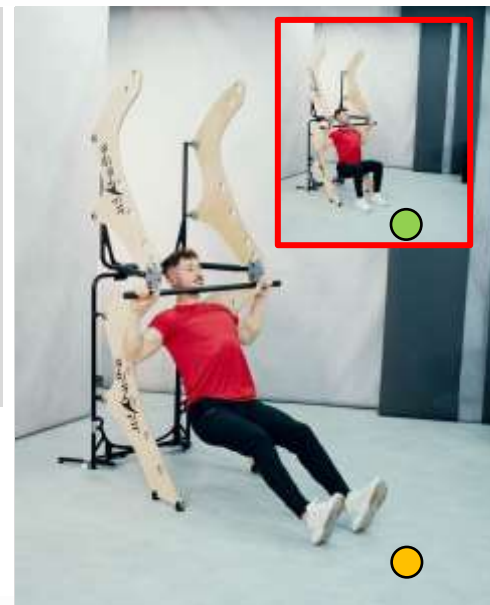
DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

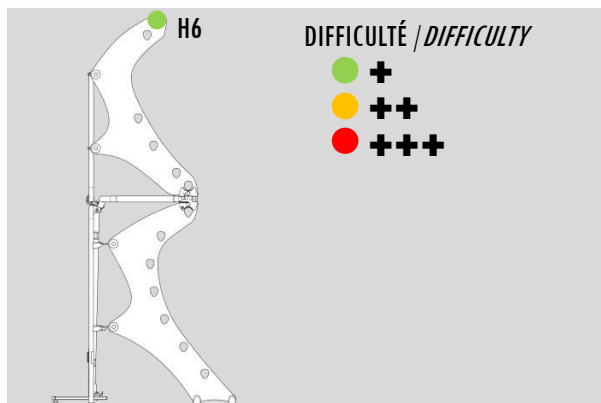


# TRACTION PRONATION BARRE HAUTE / HIGH BAR PRONATION PULL

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

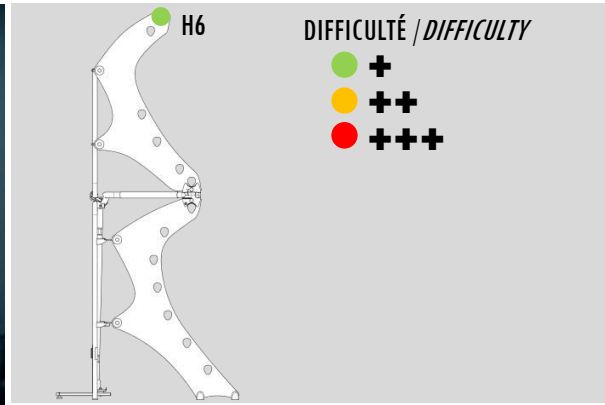


# TRACTION SUPINATION BARRE HAUTE / HIGH BAR SUPINATION PULL

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

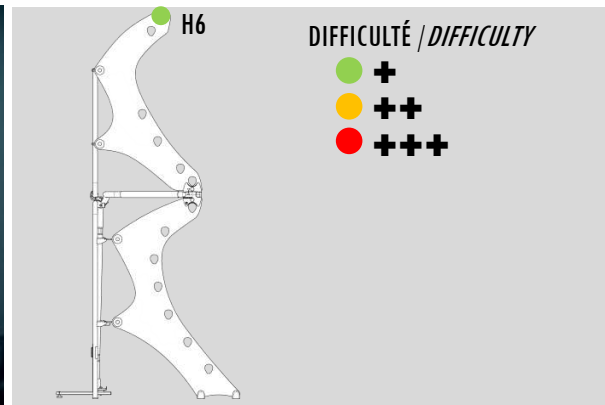


# TRACTION SUPINATION PRISE SERREE BARRE HAUTE / HIGH BAR PULL THIGH GRIP

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

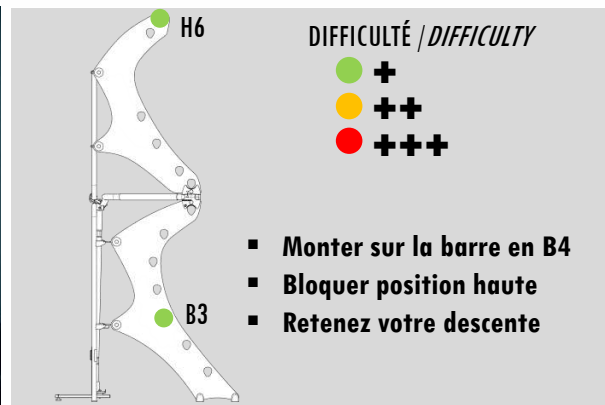


# TRACTION EXCENTRIQUE / ECCENTRIC PULL

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



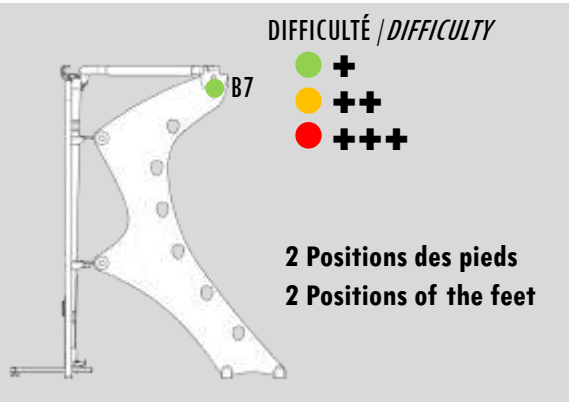


# TIRAGES HORIZONTAUX / HORIZONTAL DRAWS

DÉPART / START



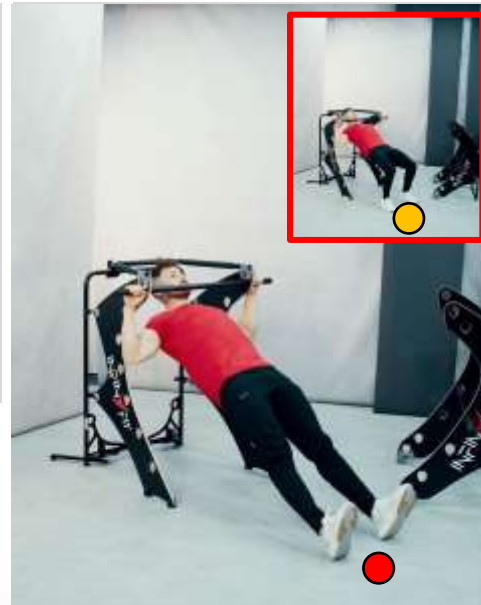
POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

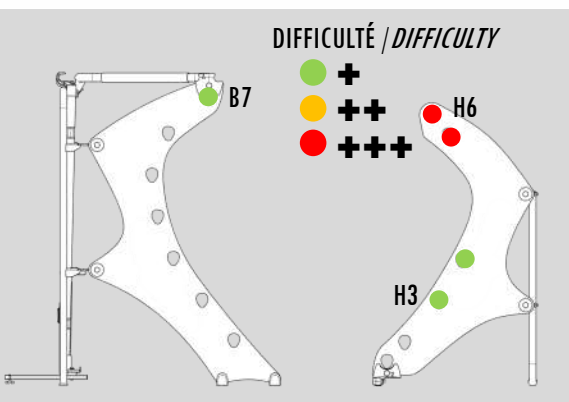


# TIRAGE HORIZONTAUX PIEDS SURELEVÉS / HORIZONTAL DRAWS WITH RAISED FEET

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

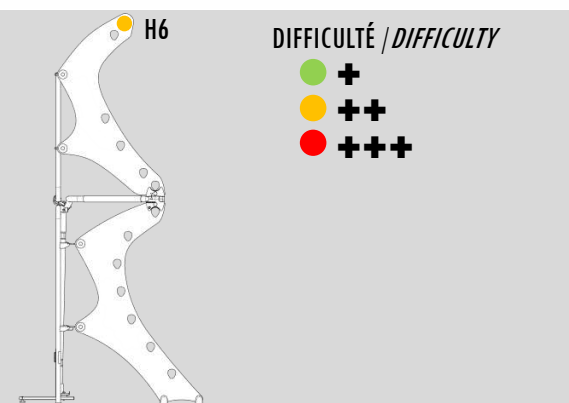


# RELEVÉ DE BASSIN BARRE HAUTE / HIGH BAR BASIN STATEMENT

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END



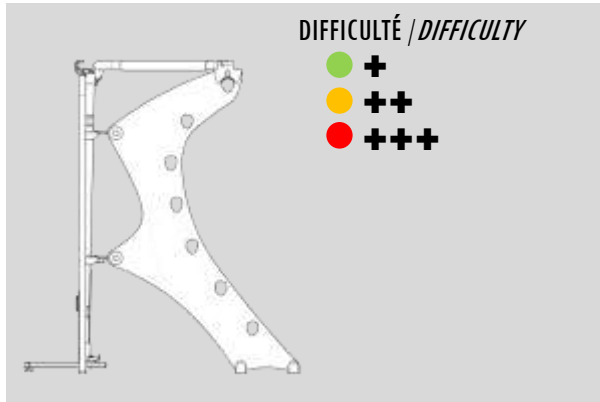


# RELEVÉS DE JAMBES BARRES PARALLELES / PARALLELES BARS WITH LEGS LIFT

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

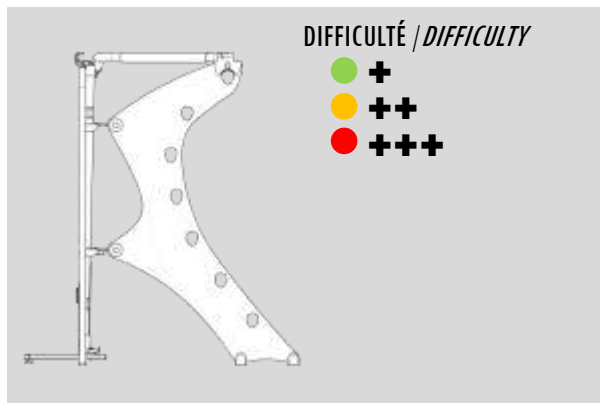


# RELEVÉS DE JAMBES BARRES PARALLELES / PARALLELES BARS WITH LEGS LIFT

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

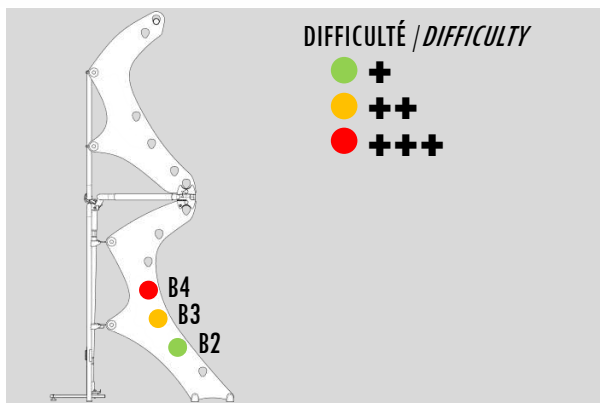


# ELEVATION JAMBES ALTERNES / ALTERNATE LEGS RAISE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

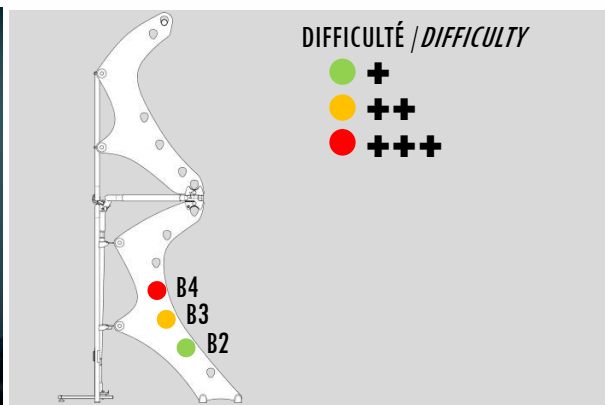


# EXTENSION ET ELEVATION DE JAMBE ARRIERE / BACK LEG EXTENSION AND ELEVATION

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

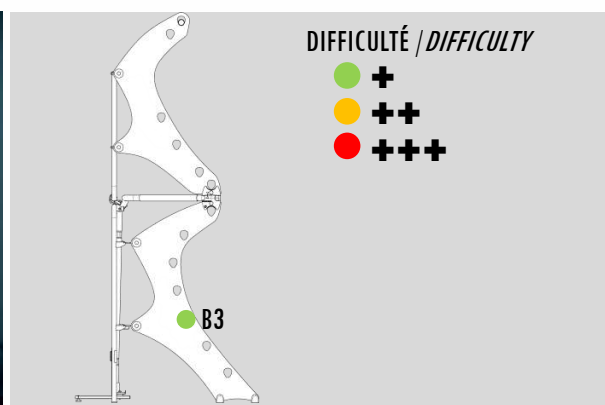


# FENTES BULGARES / BULGARIAN LUNGES

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

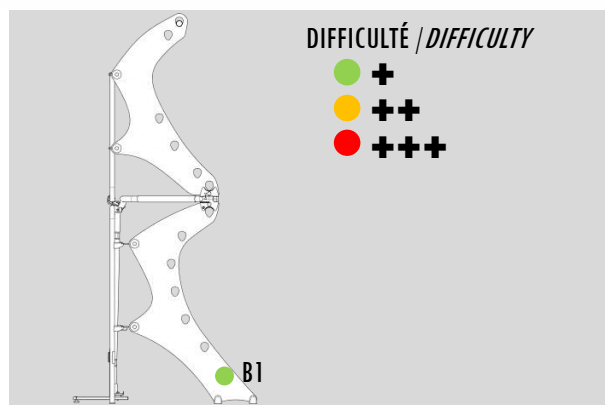


# FLEXION EXTENSION MOLLETS / CALF SQUAT

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END



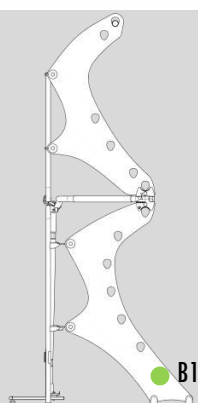


# FLEXION EXTENSION MOLLETS SUR UNE JAMBE / CALF SQUAT ONE LEGS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



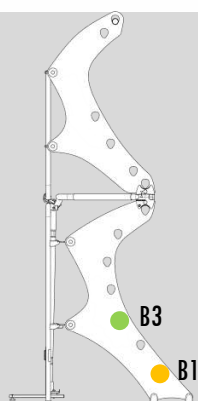
ARRIVÉE / END

# MOUNTAIN CLIMBERS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

ramené de jambe sur le côté et appuis sur la barre

Brought back from legs and support on the bar

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



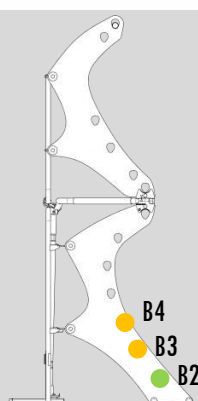
ARRIVÉE / END

# RELEVÉ DE BASSIN AVEC PIEDS SURELEVÉS / BASIN RAISED WITH RAISED FEET

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

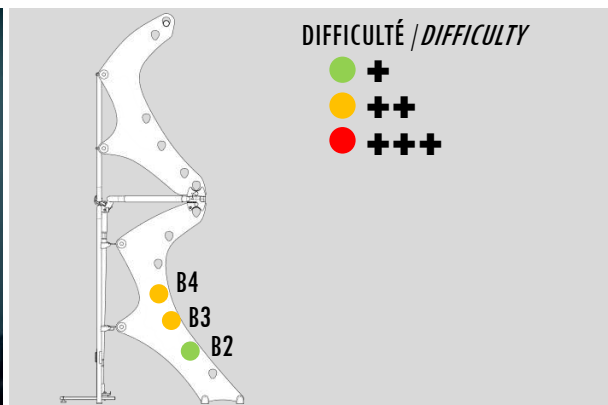


# RELEVE DE BASSIN AVEC UN PIED SURELEVE / BASIN RAISED WITH ONE FOOT

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

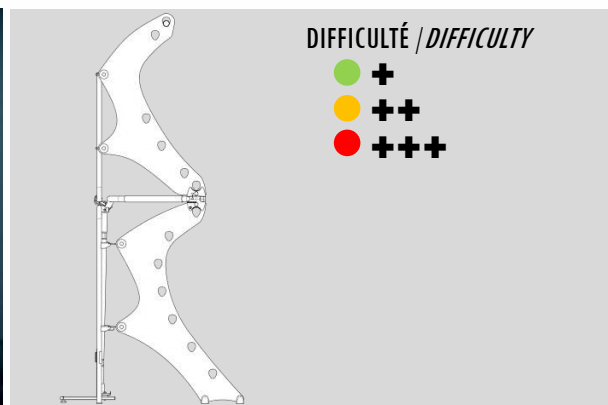


## SQUATS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

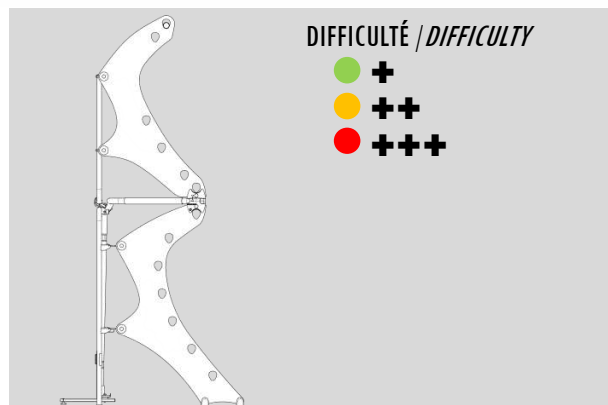


## SQUATS A UNE JAMBE / ONE LEG SQUATS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



# SQUAT AVEC EXTENSION DE JAMBES A GENOUX / KNEE LEGS EXTENSION

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

B2

GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS

ARRIVÉE / END



# BARRES PARALLELES L-SIT / L SIT PARRALEL BARS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

B3

GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS

ARRIVÉE / END



# OBLIQUE BARRE HAUTE GENOUX PLIES / OBLIQUE HIGH BAR BENT KNEES

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS

ARRIVÉE / END



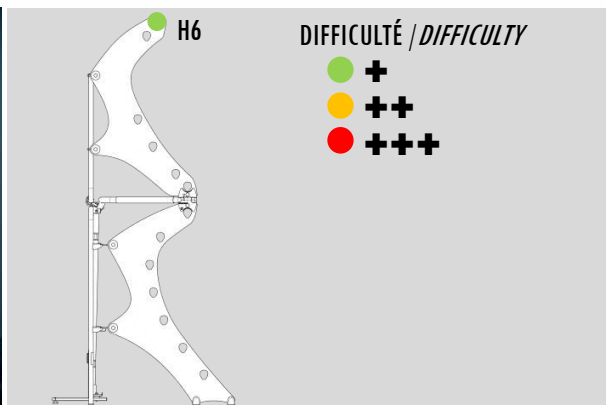


# OBLIQUE BARRE HAUTE JAMBES TENDU / HIGH BAR STRETCHED LEG

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

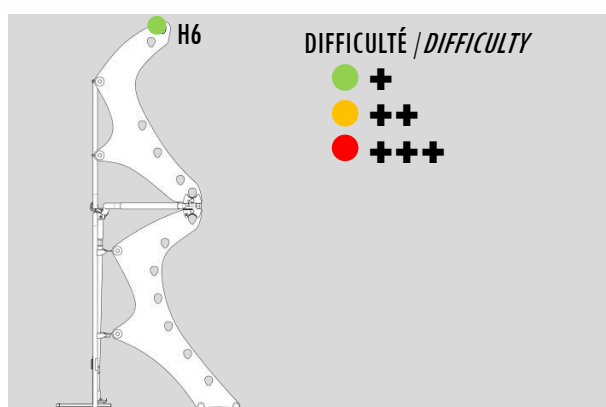


# RELEVÉ DE BASSIN BARRE HAUTE / HIGH BAR BASSIN SURVEY

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

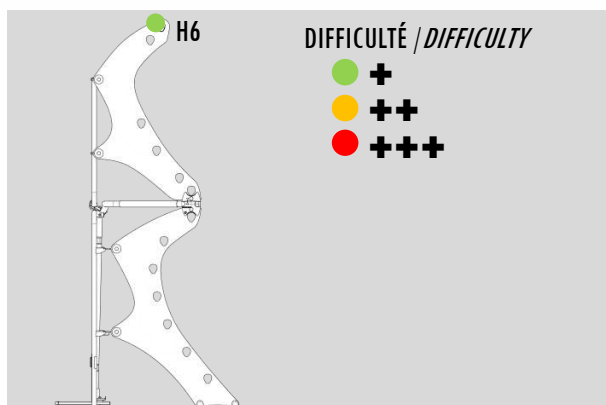


# RELEVÉ TOES TO BAR STRICT BAR HAUTE / SURVEY TOES TO BAR STRICT HIGH BAR

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



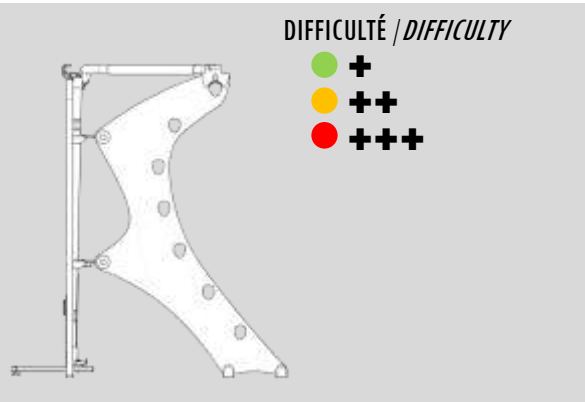


# RELEVÉ DOS BARRES PARALLELES / PARALLELE BARS SURVEY BACK

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

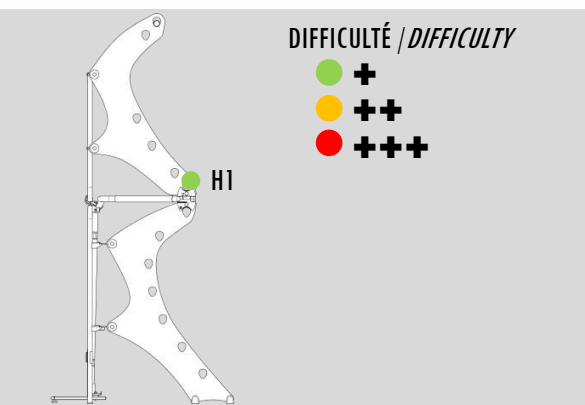


# MUSCLE UP DIPS A LA BARRE / DIPS MUSCLE UP ON BAR

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

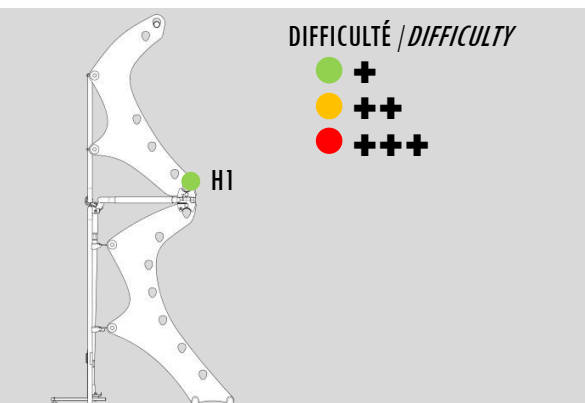


# EXTENSION LOMBAIRE INVERSE / REVERSE LUMBAR EXTENSION

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



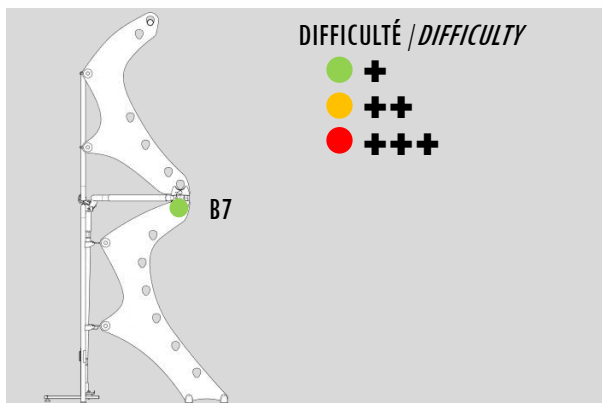
GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

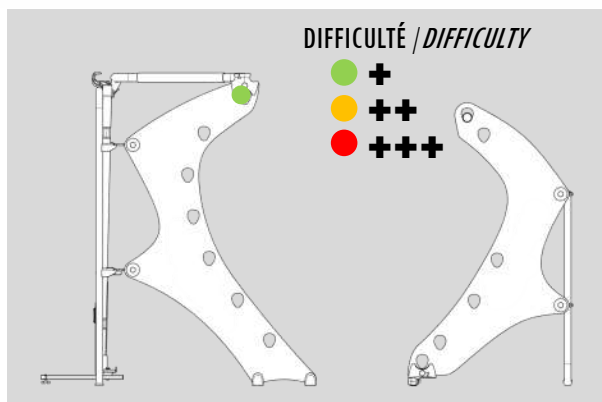


BICEPS CURL

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



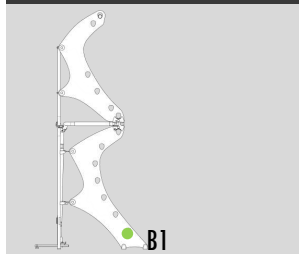
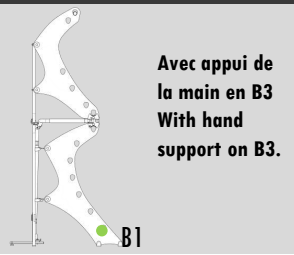
ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



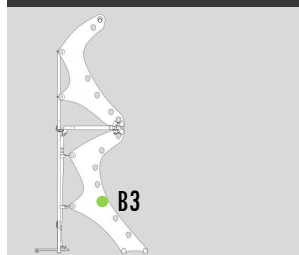
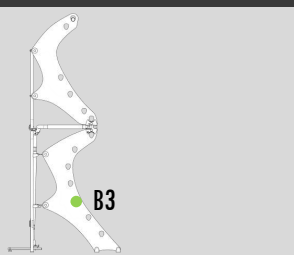
## GAINAGE LATERAL SUR LA BARRE



### GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



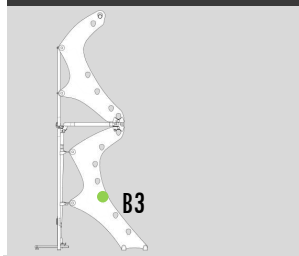
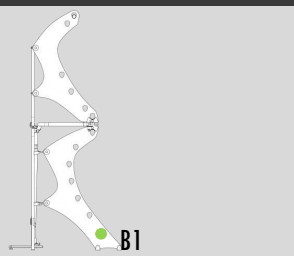
## GAINAGE MAINS SUR LA BARRE B3



### GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



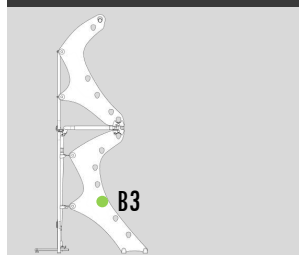
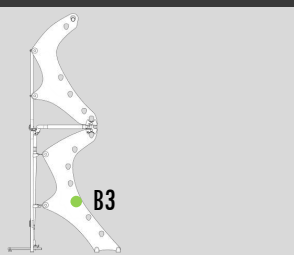
## GAINAGE DORSAL B1



### GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



## GAINAGE PIEDS SUR LA BARRE B3



### GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS

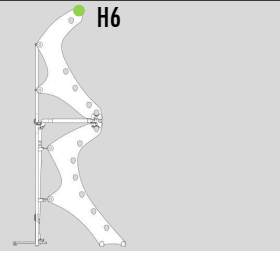




# GAINAGE DORSAL AU SOL



# SUSPENSION BARRE HAUTE 1 MAIN



## GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



# FICHES D'EXERCICES ELASTIQUE

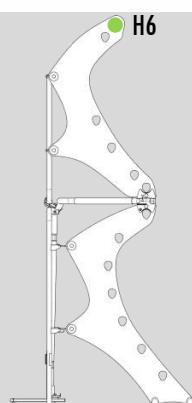
## EXERCISE SHEETS ELASTIC

### ABDOMINAUX AUX ELASTIQUES / ELASTIC ABDOMINALS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

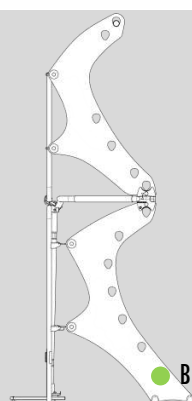


### BICEPS AUX ELASTIQUES / ELASTIC BICEPS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

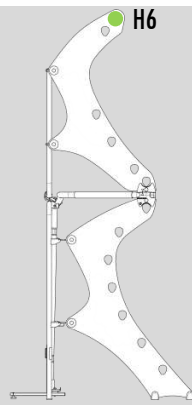


# EXTENSION DES 2 BRAS AUX ELASTIQUES / 2 ARMS EXTENSION WITH ELASTIC

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

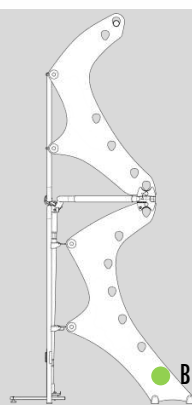


# ROWING MENTON ELASTIQUE / ELASTIC ROWING CHIN

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

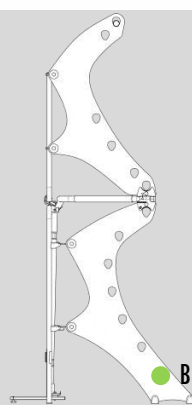


# TIRAGES POITRINES AUX ELASTIQUES / CHEST PULL ELASTICS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END



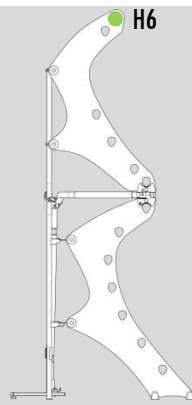


# TIRAGE TRICEPS AUX ÉLASTIQUES / PULL TRICEPS ELASTICS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

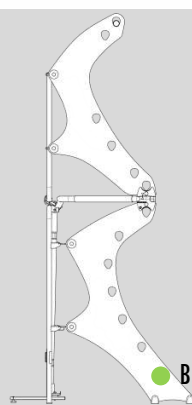


# TRICEPS AUX ÉLASTIQUES / ELASTIC TRICEPS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

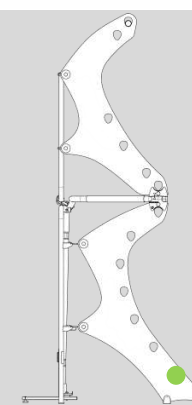


# ÉLASTIQUE L'OISEAU / BIRD ELASTIC

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

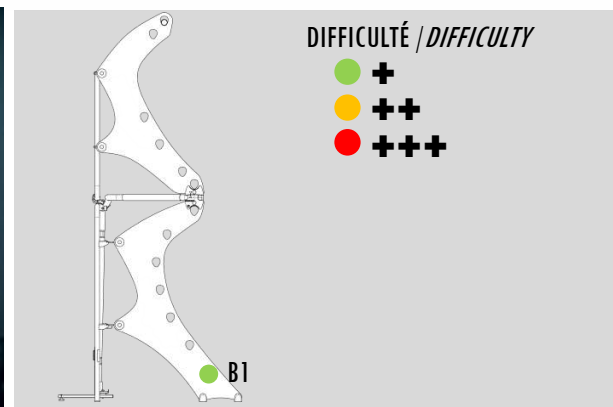


# ÉLASTIQUES BRAS TENDUS ÉLEVATION / ELASTICS STRECHTED ARM ELEVATION

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

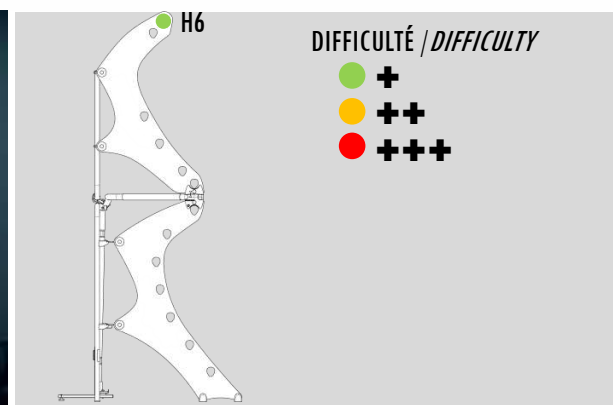


# ÉLASTIQUE TIRAGE ÉPAULES ADDUCTION / ELASTIC PULLING SHOULDER ADDUCTION

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

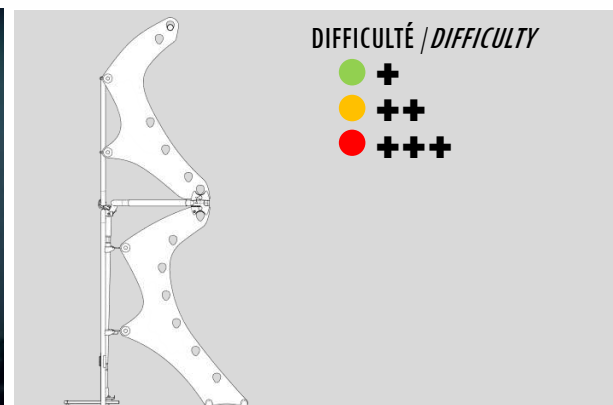


# ÉLASTIQUE TIRAGE ÉPAULES ABDUCTION / ELASTIC PULLING SHOULDER ABDUCTION

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END



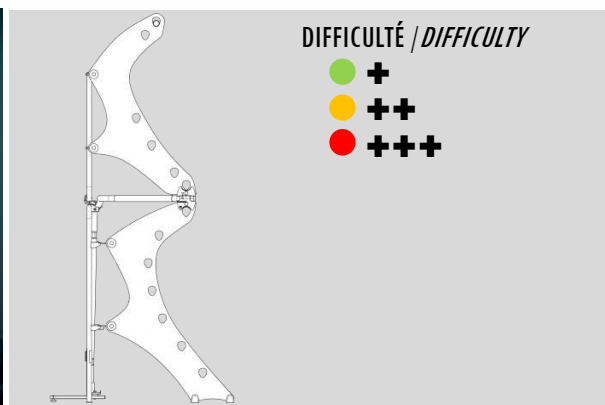


# ÉLASTIQUES PECTORAUX PAPILLON / BUTTERFLY PECS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

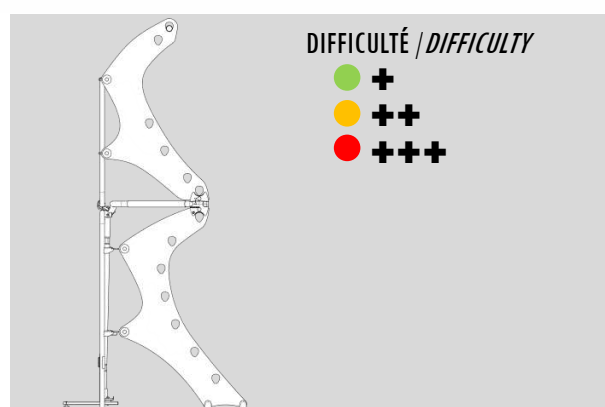


# ÉLASTIQUE DÉVELOPPER MITAIRE / ELASTIC MILITARY DEVELOP

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

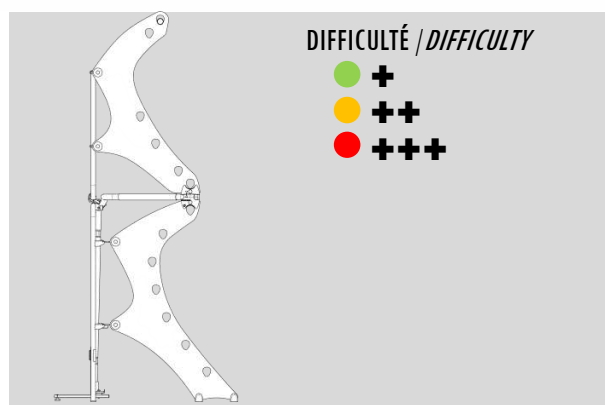


# ÉLASTIQUE SQUAT / ELASTIC SQUAT

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



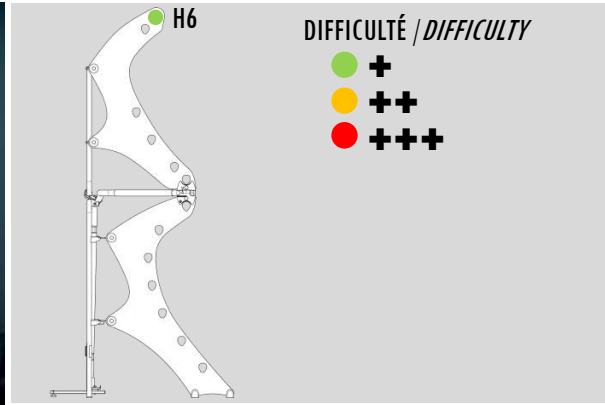


# ÉLASTIQUE SQUAT ALLÉGÉ / ELASTIC LIGHT SQUAT

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

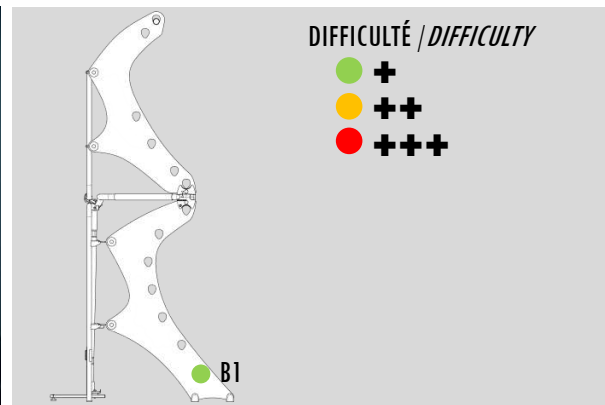


# ÉLASTIQUE RELEVÉ BASSIN / ELASTIC BASIN SURVEY

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

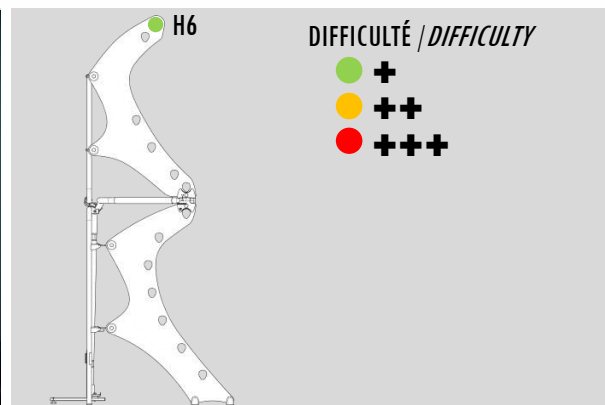


# ÉLASTIQUE SISSY SQUAT / ELASTIC SISSY SQUAT

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

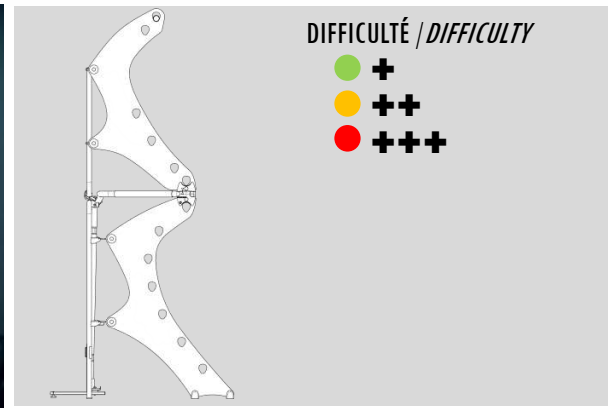


# ÉLASTIQUES JAMBE CÔTÉ ABDUCTION / LEG ELASTICS ON THE ABDUCTION SIDE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

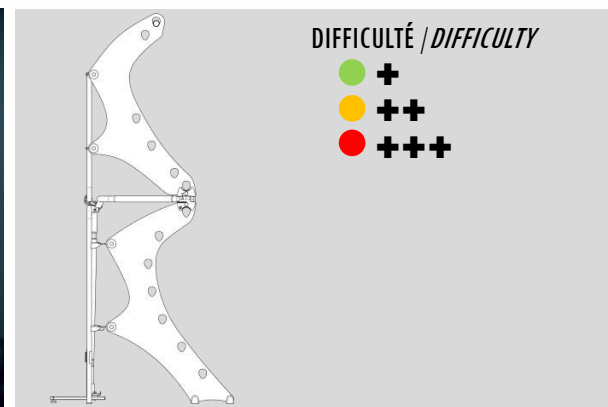


# ÉLASTIQUES JAMBES CÔTÉ ADDUCTION / LEG ELASTICS ON THE ADDUCTION SIDE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

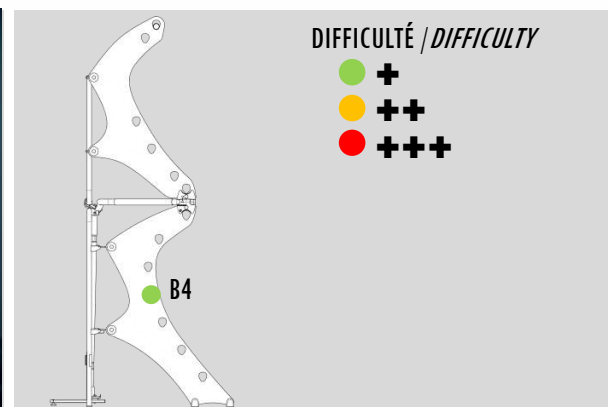


# ÉLASTIQUE JAMBE ÉLÉVATION POSTERIEUR / ELASTICS POSTERIOR ELEVATION

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END



# ÉLASTIQUES JAMBES FLEXION HANCHE 90 / ELASTICS LEGS FLEXION AND HIP 90

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END



# ÉLASTIQUE TIRAGE ÉPAULES ADDUCTION / ELASTIC PULLING SHOULDER ADDUCTION

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END





# FICHES D'EXERCICES TRAMPOLINE

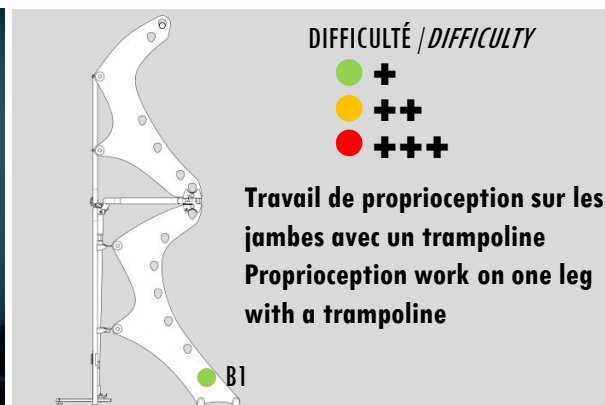
## EXERCISE SHEETS TRAMPOLINE

### ÉQUILIBRE A UNE JAMBE AVEC TRAMPOLINE / ONE LEG BALANCE WITH TRAMPOLINE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

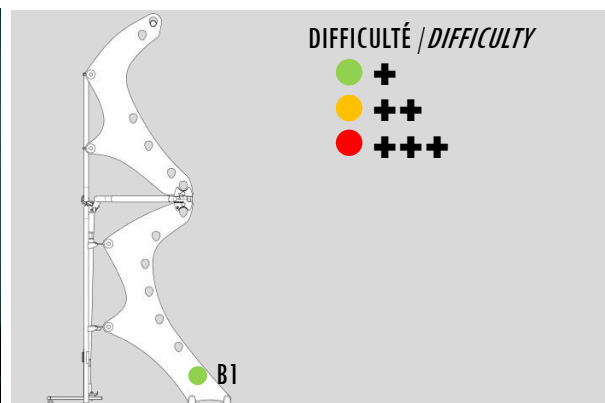


### FENTES ARRIERE SUR TRAMPOLINE / BACK LUNGE ON TRAMPOLINE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END



# FENTES AVANT SUR TRAMPOLINE / FRONT LUNGE WITH TRAMPOLINE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

Fentes avant avec appuis sur trampoline  
Front lunge with trampoline presses

ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



# MOUNTAIN CLIMBERS SUR TRAMPOLINE / MOUNTAIN CLIMBERS ON TRAMPOLINE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

Mountain climbers avec appuis sur trampoline  
Mountain climbers with trampoline pressure

ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



# MONTÉE DE GENOUX SUR TRAMPOLINES / KNEE RAISES ON TRAMPOLINE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

Montée de genoux avec appuis sur trampoline  
Knee raises with presses ont the trampoline

ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



# SAUTS PIEDS JOINTS SUR TRAMPOLINE / FEET JUMP ON TRAMPOLINE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

ARRIVÉE / END



# SAUTS VERTICAL SUR TRAMPOLINE / VERTICAL JUMP ON TRAMPOLINE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

ARRIVÉE / END



# SQUATS DE CÔTÉ SUR TRAMPOLINE / SIDE SQUAT ON TRAMPOLINE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

ARRIVÉE / END





# TALONS-FESSES SUR TRAMPOLINE / BUTTOCK HEELS ON TRAMPOLINE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

B1

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

ARRIVÉE / END



# TIPPING SUR TRAMPOLINE / TIPPING ON TRAMPOLINE

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES

DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

B1

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

ARRIVÉE / END



## GAINAGE SUR TRAMPOLINE



### GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



## BRAS ET JAMBE LEVÉES TRAMPOLINE



### GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



# FICHES D'EXERCICES ANNEAUX


## EXERCISE SHEETS RINGS

### FENTES BULGARES ANNEAUX / BULGARIAN SLOT RINGS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES




DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

Fentes bulgares avec appuis du pied dans les anneaux.  
Bulgarian lunges with foot support on the ring.

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END




### POMPES ANNEAUX / RINGS PUSH UP

DÉPART / START




POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END



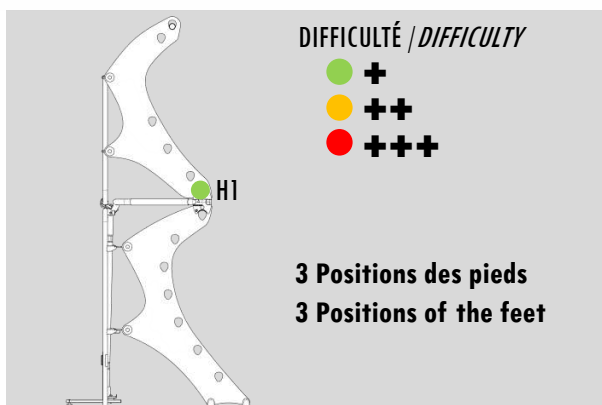


# DIPS ANNEAUX / DIPS RING

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

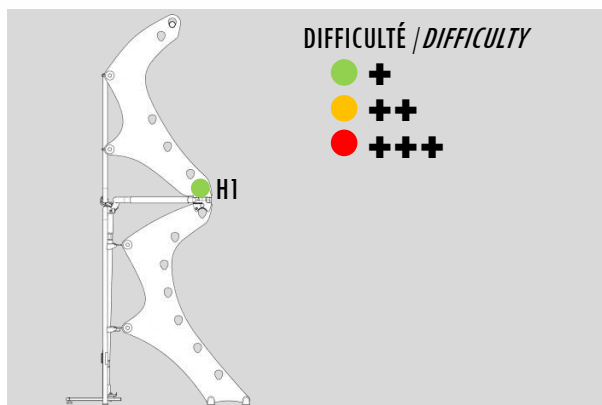


# POMPES ÉCARTÉES ANNEAUX / RINGS SPLIT PUSH UPS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END

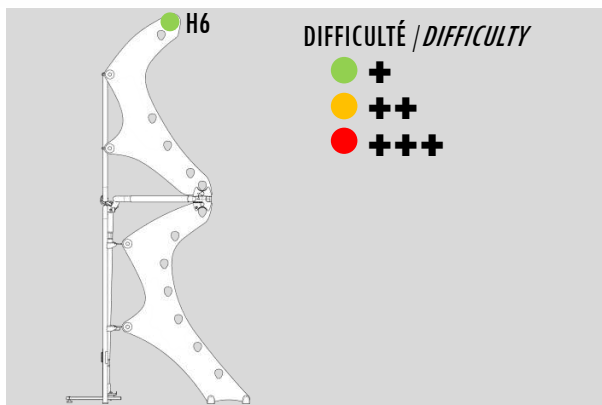


# POMPES PAR PIEDS ANNEAUX / FEET PUSH UPS WITH RINGS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END

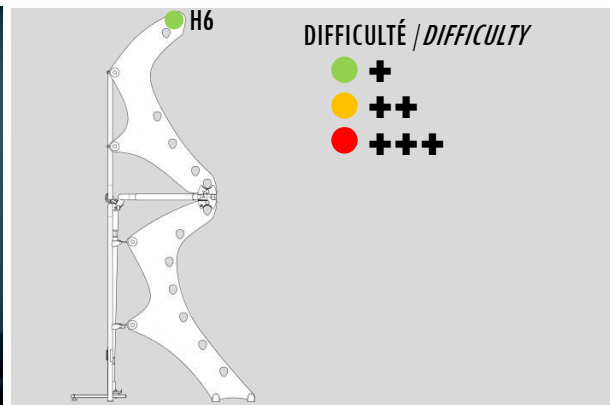


# REGROUPÉ GENOUX ANNEAUX / REGROUP KNEES RINGS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

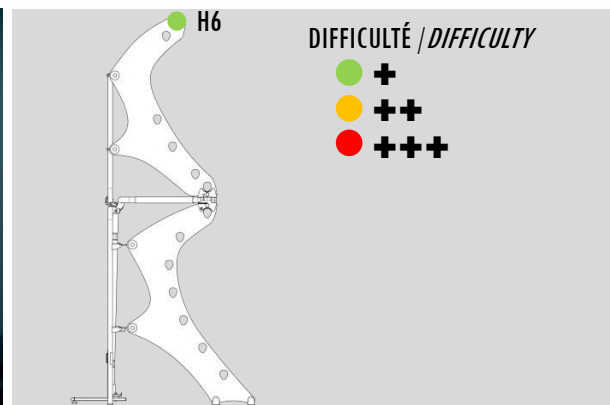


# RELEVÉS DE BASSIN AVEC ANNEAUX / BASSIN SURVEY WITH RINGS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END

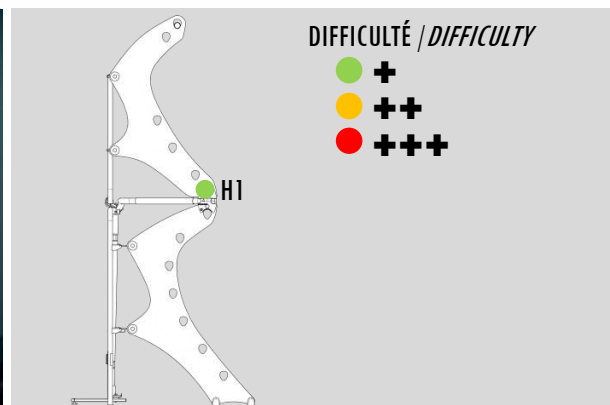


# TIRAGES HORIZONTALS AVEC ANNEAUX / HORIZONTAL PRINTS WITH RINGS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / DIFFICULTY

- +
- ++
- +++

GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



ARRIVÉE / END



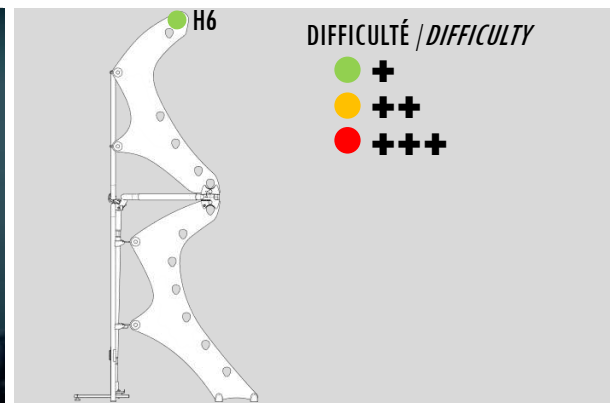


# TRACTIONS ANNEAUX / PULL UP RINGS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

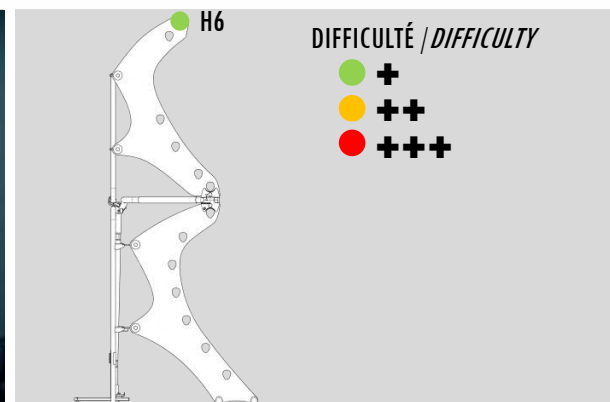


# RELEVÉS DE GENOUX AVEC ANNEAUX / KNEE SURVEY WITH RINGS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS

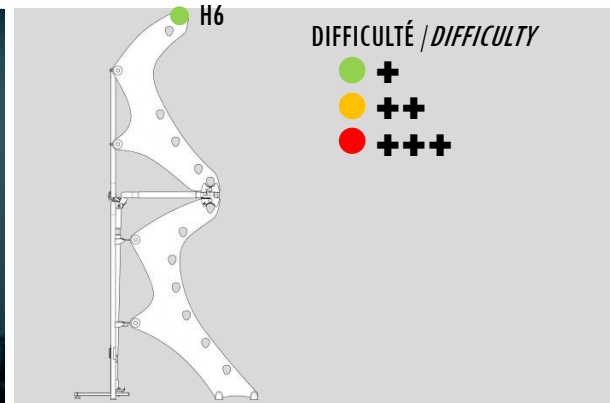


# L-SIT AUX ANNEAUX / L-SIT RINGS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



ARRIVÉE / END



GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS



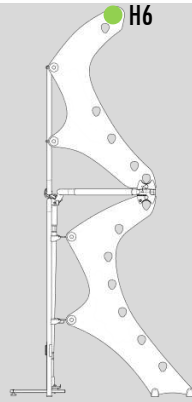


# GAINAGE ANNEAU / SHEATING RINGS

DÉPART / START



POSITIONS ALTERNATIVES



DIFFICULTÉ / *DIFFICULTY*

- +
- ++
- +++

**Gainage avec les pieds dans les anneaux pour créer de l'instabilité.**

**Sheathing with the feet in the rings to create instability**

**GROUPES MUSCULAIRES / MUSCLE GROUPS**



# FICHES D'EXERCICES ETIREMENTS

# EXERCISE SHEETS STRETCHING

## ETIREMENT DOS



### GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



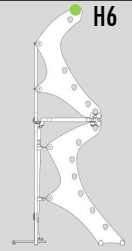
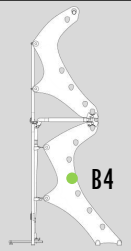
## ETIREMENT ISCHIO-JAMBIERS



### GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



## ETIREMENT FLECHISSEMENT HANCHE



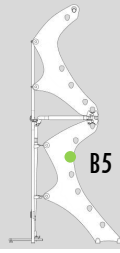
### GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



## DOS SUSPENDU



# ETIREMENT QUADRICEPS



## GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS



# ETIREMENT PECTORAUX



# ETIREMENT MOLLET



## GROUPES MUSCULAIRES/ MUSCLE GROUPS







# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## OBJECTIF : ENTRETIEN PHYSIQUE

### ENTRAINEMENT TYPE FRACTIONNÉ

Débuter par un échauffement complet.

Continuez par **5 tours** en enchainant le maximum de répétition pour les **6 exercices** en respectant le temps exercice/récupération ci-dessous :

	Exercice	Récupération	Durée totale séance
Débutant	15''	15''	15min
Intermédiaire	20''	10''	15min
Confirmé	30''	10''	20min

En plus du temps exercice/récupération, vous pouvez faire varier l'intensité de l'effort en modifiant la position choisie ou en sélectionnant un autre exercice dans le lexique.

Terminez la séance avec : retour au calme ET/OU étirements légers ET/OU exercices de gainage ET/OU séance d'endurance (course, vélo, ...)

Vous pouvez programmer **d'1 à 3 séances** de cet entraînement **par semaine** pendant **4 à 6 semaines**.

Pour suivre votre progression comptez le nombre de séries faites sur chaque exercice lors de la première et de la dernière séance, et notez les sur les fiches d'exercice ci-dessous.

### POMPES INCLINÉES

1

<b>POSITIONS POSSIBLES</b>	MAINS B1, B2, B3, B4, B7	PIEDS Sol
<b>VOTRE PROGRESSION</b>	Nombre première séance :	Nombre dernière séance :

#### POSITION DÉPART



#### POSITION ARRIVÉE



### TRACTION SUPINATION SOL

2

<b>POSITIONS POSSIBLES</b>	MAINS B7	PIEDS Sol
<b>VOTRE PROGRESSION</b>	Nombre première séance :	Nombre dernière séance :

#### POSITION DÉPART



#### POSITION ARRIVÉE



## RELEVÉ DE BASSIN PIEDS SURÉLEVÉS

3

<b>POSITIONS POSSIBLES</b>	<b>MAINS</b> Sol	<b>PIEDS</b> B3
<b>VOTRE PROGRESSION</b>	Nombre première séance :	Nombre dernière séance :

POSITION DÉPART



POSITION ARRIVÉE



## MOUNTAIN CLIMBER

4

<b>POSITIONS POSSIBLES</b>	<b>MAINS</b> B7	<b>PIEDS</b> B7
<b>VOTRE PROGRESSION</b>	Nombre première séance :	Nombre dernière séance :

POSITION DÉPART



POSITION ARRIVÉE



## EXTENSION DE JAMBE

5

<b>POSITIONS POSSIBLES</b>	<b>MAINS</b> B//	<b>PIEDS</b> B2, B3
<b>VOTRE PROGRESSION</b>	Nombre première séance :	Nombre dernière séance :

POSITION DÉPART



POSITION ARRIVÉE



## FENTES BULGARES

6

<b>POSITIONS POSSIBLES</b>	<b>MAINS</b> -	<b>PIEDS</b> B3
<b>VOTRE PROGRESSION</b>	Nombre première séance :	Nombre dernière séance :

POSITION DÉPART



POSITION ARRIVÉE





# TRAINING PROGRAM

## GOAL : PHYSICAL MAINTENANCE

### SPLIT TRAINING TYPE

Start with a complete warm-up.

Continue with 5 rounds, with the maximum repetition for the 6 exercises while respecting the exercise / recovery time below :

	Exercise	Recovery	Total session duration
Beginner	15"	15"	15min
Intermediate	20"	10"	15min
Experienced	30"	10"	20min

In addition to the exercise / recovery time, you can vary the intensity of the effort by changing the chosen position or by selecting another exercise in the lexicon.

End the session with : return to calm AND / OR light stretching AND / OR cladding exercises AND / OR endurance session (running, cycling, ...).

You can schedule **1 to 3 sessions** of this training per week for **4 to 6 weeks**.

To track your progress, count the number of sets made on each exercise during the first and last sessions, and note them on the exercise sheets below.

### INCLINED PUSH UPS **1**

<b>ALTERNATIVE POSITIONS</b>	<b>HANDS</b> B1, B2, B3, B4, B7	<b>FEET</b> Ground
<b>YOUR PROGRESSION</b>	Number first session :	Number last session :

#### STARTING POSITION



#### ENDING POSITION



### SUPINATION PULL UP GROUND **2**

<b>ALTERNATIVE POSITIONS</b>	<b>HANDS</b> B7	<b>FEET</b> Ground
<b>YOUR PROGRESSION</b>	Number first session :	Number last session :

#### STARTING POSITION



#### ENDING POSITION



## PELVIS THRUST ELEVATED FEET

3

### ALTERNATIVE POSITIONS

HANDS

FEET

Sol

B3

### YOUR PROGRESSION

Number first session :

Number last session :

### STARTING POSITION



### ENDING POSITION



## MOUNTAIN CLIMBER

4

### ALTERNATIVE POSITIONS

HANDS

B7

### YOUR PROGRESSION

Number first session :

Number last session :

### STARTING POSITION



### ENDING POSITION



## LEG EXTENSION

5

### ALTERNATIVE POSITIONS

HANDS

FEET

B//

B2, B3

### YOUR PROGRESSION

Number first session :

Number last session :

### STARTING POSITION



### ENDING POSITION



## BULGARIAN SQUATS

6

### ALTERNATIVE POSITIONS

HANDS

FEET

-

B3

### YOUR PROGRESSION

Number first session :

Number last session :

### STARTING POSITION



### ENDING POSITION





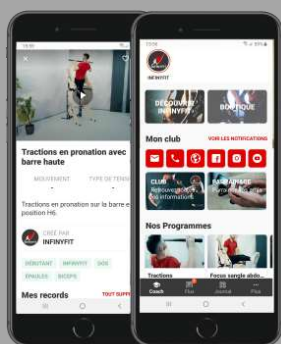


MADE IN FRANCE  
**INFINYFIT**  
FABRIQUÉ EN FRANCE

Retrouvez nos conseils pour débiter sur :  
*You'll find our advice for getting started at:*



*L'application INFINYFIT*  
*INFINYFIT mobile app*



[www.infinyfit.fr/go](http://www.infinyfit.fr/go)

SAS InfinyFit  
ZA des Bredanes .Rue du pont  
45130 BAULE - FRANCE

Notice à conserver. Les informations contenues dans ce document peuvent être modifiées sans préavis.  
*Keep installation instruction The information in this document is subject to change without notice.*

Contact : [infos@infinyfit.fr](mailto:infos@infinyfit.fr)

© InfinyFit 2022 — Tous droits réservés  
*© InfinyFit 2022— All rights reserved*