

BOOTY SHAPE 01 est un entraînement ciblé pour sculpter, tonifier et renforcer l'ensemble du bas du corps, avec un focus intense sur les fessiers. Grâce à une combinaison précise de travail fonctionnel, d'isolation et de renforcement global (squat, fente, élévations), ce cours utilise step, poids libres, barres et élastiques pour maximiser les résultats.



Echauffement

30s / 30s ON - 15s OFF

5:00

4 blocs



Matériels : élastique. Charges : - Feeling : on sent une mise en tension directe des fessiers, brûlure rapide en surface, légère fatigue installée dès l'échauffement. Coordination et mobilité sont sollicitées, avec un engagement progressif.

15 s Introduction

30 s Ouverture - fermeture D (élastique cheville)

Tour 1

30 s Combo tap coté + arrière D (élastique cheville)

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2

30 s Squat ouverture D

Tour 3

30 s Combo squat ouverture + fente D

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 4



Full Legs

45s ON - 15s OFF

6:00

6 blocs



Matériels : step, barre & poids libres. Charges : débutant = 2,5 kg (légères) expert = 7,5 kg à 10 kg (lourdes) Feeling : Les cuisses chauffent très vite et le cardio commence à se mêler au renfo musculaire. Sensation de montée en intensité avec de courtes pauses.

15 s Introduction

45 s Quart de squat rapide

Tour 1

15 s Repos

45 s Drop squat pied D sur le step

15 s Repos

45 s Trois-quarts de squat rapide

Tour 2

15 s Repos

45 s Drop Squat pied G sur le step

15 s Repos

45 s Squats rapide

Tour 3

15 s Repos

45 s Debout sur le step, drop squats ouvert ALT

15 s Repos



Isolation

45s ON - 15s OFF

4:00

4 blocs



Matériels : élastique. Charges : - Feeling : Brûlure locale très nette sur les moyens et grands fessiers, sensation de congestion forte, contrôle nécessaire pour ne pas relâcher sous la tension.

15 s Introduction

45 s Tap arrière ALT lent ou rapide (élastique cheville)

Tour 1

15 s Repos

45 s Combo abduction + genou D (élastique genou)

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2



Full Legs

45s ON - 15s OFF

6:00

6 blocs



Matériels : step, barre & poids libres. Charges : débutant = 2,5 kg (légères) expert = 7,5 à 10 kg (lourdes) Feeling : L'arrière des jambes et les fessiers sont mis à rude épreuve. L'intensité est musculaire et mentale : équilibre, tempo et explosivité exigent une grande concentration.

15 s Introduction

45 s Fentes bulgares contrôlées pied D sur le step

Tour 1

15 s Repos

45 s Drop fentes latérales pied D sur le step

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2

45 s Fentes croisées contrôlées ALT

Tour 3

15 s Repos

45 s Drop fentes latérales ALT

15 s Repos



Isolation

20s ON - 10s OFF

4:05

8 blocs



Matériels : élastique & tapis. Charges : - Feeling : Travail postural très engageant, sensation de brûlure dans les fessiers en profondeur, gainage naturel activé, bas du ventre verrouillé en permanence.

15 s Introduction

20 s Combo planche + marche de l'ours SP + extension jambe D (élastique cheville)

Tour 1

10 s Repos

20 s A cheval, élévations croisées D (élastique cheville)

10 s Repos

20 s Combo planche + marche de l'ours SP + extension jambe G (élastique cheville)

10 s Repos

20 s A cheval (option genou D décollé), élévations croisées G (élastique cheville)

10 s Repos

Répéter le tour précédent

Tour 2



Game

90s ON - 30s OFF

9:45

5 blocs



Matériels : step (haut) & poids libres. Charges : débutant = 2,5 kg (légères) expert = 5 à 10 kg (modérées) Feeling : Le cardio monte fortement, les jambes deviennent lourdes, mais l'enchaînement impose un dépassement physique. Les fessiers sont en feu, le cœur tape fort, il faut tout donner.

15 s Introduction

1'30s

Tour 1

5x **Front Squat (poids libre)**

5x **Swing**

Air Squat touch step (augmenter les répétitions)

30 s Repos

Répéter le tour 01 en repartant du nombre de Air squat du tour précédent.

Tour 2-5



Abdos Dynamiques

2min ON

2:15

1 bloc



Matériels : tapis & poids libres. Charges : débutant = 2,5 kg (légères) expert = 5 kg (modérées) Feeling : Sensation de gainage dynamique, les abdos brûlent, le souffle est court, et le tronc travaille dans l'effort après un bas du corps déjà épuisé.

15 s Introduction

2m **Combo 10x cross crawl compact + 10x russian twist**



Gainage

30s ON - 15s OFF

3:00

4 blocs



Matériels : tapis. Charges : - Feeling : Verrouillage profond de la sangle abdominale, le centre du corps tremble, les jambes fatiguées amplifient la difficulté à rester stable.

15 s Introduction

30 s **Combo hover rotation D + pulse**

Tour 1

15 s Repos

30 s **Combo hover rotation G + pulse**

15 s Repos

Répéter le tour précédent

Tour 2



Récupération

4min ON

4:15

1 bloc



Matériels : tapis. Charges : - Feeling : Relâchement lent, jambes lourdes mais sensation de légèreté progressive, respiration qui s'apaise, corps vidé mais satisfait.

15 s Introduction

4m Libre