



Objectif: démarrer le renforcement à la maison

La séance de 30 minutes.



3 minutes - L'ÉCHAUFFEMENT. C'est essentiel pour préparer le corps

Zone par zone: **les chevilles, les genoux, le bassin, le dos, les omoplates, les épaules, le cou.**
Puis pour augmenter la fréquence cardiaque: **courir sur place et faire des jumping jacks.**



12 minutes - LE RENFORCEMENT. Pour tonifier tous les muscles du corps - 3 séries de 7 exercices

- **Fentes avant:** x5 à droite et x5 à gauche
- **Squats (x10):** aligner les genoux avec les pieds et avoir le dos droit
- **Pont fessier (x10):** les pieds à plat et les bras de part et d'autre
- **Abdos :** allongé sur le dos, les bras au sol et les genoux relevés à 90°, penchez doucement à droite (x5) puis à gauche (x5) en gardant le dos au sol.
- **Pompes (x5):** se mettre sur les genoux si trop difficile
- **Dos (x10):** allongé sur le ventre, le front et les pieds au sol, levez les bras
- **Gainage latéral:** 15 secondes à droite et 15 secondes à gauche



6 minutes - LE CARDIO. Pour accélérer le cœur et améliorer le souffle
- 2 séries de 3 exercices / 20 sec par exercice et 40 sec de récup

- **Courir sur place :** restez dynamiques!
- **Jumping jack:** écartez les bras et les jambes en même temps
- **Saut tourné:** sautez sur place d'un côté en positionnant ses bras de l'autre côté

1 minute
de récup



7 minutes - LA MOBILITÉ. Pour assouplir les articulations et dénouer les tensions
- 1 série de 6 exercices

- **Ouverture et enroulement du dos**
- **Tirer sur les adducteurs:** écartez les jambes et se pencher de chaque vers ses pieds
- **World's greatest stretch:** un genou au sol
- **La colonne:** s'agenouiller et venir étirer le dos en plaçant ses bras loin devant soit.
- **L'arrière du dos:**
- **Les hanches:** allongé sur le dos venir plier les genoux et les pencher d'un côté puis de l'autre puis faire la même chose en allongeant les jambes

1 minute
de récup

Les astuces.

- #01. Rester simple, pratique et y aller progressivement**
- #02. S'assurer que le renforcement soit complet** pour équilibrer les muscles et éviter les tensions
- #03. Faire attention à sa respiration** et s'assurer qu'elle soit synchronisée avec les exercices que l'on réalise

