

Nouvelle série d'entraînement à la maison

Le programme d'aujourd'hui va vous faire travailler toutes les parties de votre corps. **En cliquant sur les images** d'exercices une image animé vous montrera **comment bien les réaliser**.

Il sera réparti en une phase d'**échauffement**, une phase de 13 exercices et se terminera par des **étirements**.

L'intensité de la séance dépendra de vous en fonction du nombre de répétitions que vous ferez dans le temps imparti. L'ajout de poids via des bouteilles d'eau est recommandé sur les exercices.

Je recommande des répétitions d'1x par secondes ou d'1x par 2 secondes pour les débutants. Repos **entre chaque exercice** de 30s.

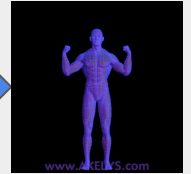
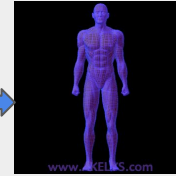
Les **règles de sécurité** sont toujours les mêmes, dos bien droit, tête dans l'axe de la colonne, pieds écart largeur de bassin et surtout bien **vous hydrater avant, pendant et après**. Le repos et l'alimentation sont des compléments essentiels aussi.

Echauffements 5mins:

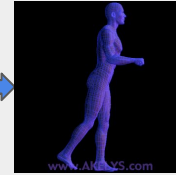
- 2x30s Rotation des épaules vers l'avant puis vers l'arrière
- 2x30s Rotation des bras tendu sur les côtés pour former un T, sens horaire puis inverse
- 30s Mains jointent devant soi, le bassin bien fixe, appliquer un mouvement de rotation au buste
- 60s Sautez sur place avec de petits pas, alternez une jambe sur l'autre
- 60s Faire des flexions de jambes, pointe de pieds légèrement décollé et dos droit
- 30s Toujours sur la base des flexions mais cette fois avec une seule jambe de poussée pour remonter. La deuxième jambe ne touche pas le sol pendant la remontée.

Séance:

- 30s Elévation latérale bras tendu
- 30s Développé droit en pronation
- 30s Tirage nuque
- 30s Développé avant
- 30s Extension alterné triceps



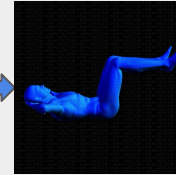
- 30s Flexion biceps



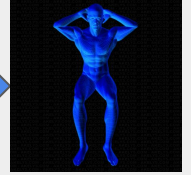
- 30s Flexion poignets



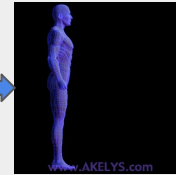
- 60s Crunch



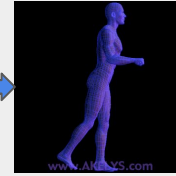
- 30s Crunch obliques



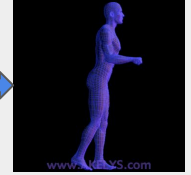
- 30s Fentes avant



- 30s Fessiers alternés



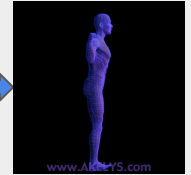
- 30s Ischios alternés



- 30s Squat jambes ouvertes

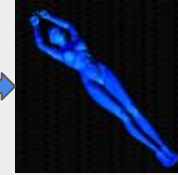


- 30s Extension mollets



Etirements:

- 20s Etirements abdos



- 20s Etirements adducteurs



- 20s Etirements biceps/avant-bras



- 20s Etirements deltoïdes



Au besoin et à l'envie vous pouvez refaire la séance une deuxième fois si la première ne vous a pas fait transpirer.

Pensez que vous pouvez ajouter des poids avec des bouteilles d'eau et créer une barre de muscu en scotchant celles-ci aux extrémités d'un manche de balais.

Bonne séance