

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 4 exercices à l'intensité croissante puis décroissante sur bloc tours et se terminera par des **étirements**.

L'intensité de la séance variera entre le nombre de répétitions données et les poids ajoutés. Prévoir 3 bouteilles de 1L chacune qui serviront de lestes et un petit sac à dos pour les contenir.

Je recommande des répétitions d'1x par secondes ou d'1x par 2 secondes pour les débutants. Pas de repos **entre chaque exercice** mais 3mins entre chaque bloc.

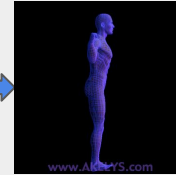
Les **règles de sécurité** sont toujours les mêmes, dos bien droit, tête dans l'axe de la colonne, pieds écart largeur de bassin et surtout bien **vous hydrater avant, pendant et après**. Le repos et l'alimentation sont des compléments essentiel aussi.

Echauffements 5mins:

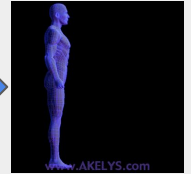
- 2x30s Rotation des épaules vers l'avant puis vers l'arrière
- 2x30s Rotation des bras tendu sur les côtés pour former un T, sens horaire puis inverse
- 30s Mains jointent devant soi, le bassin bien fixe, appliquer un mouvement de rotation au buste
- 60s Sauter sur place avec de petits pas, alternez 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: (bloc)

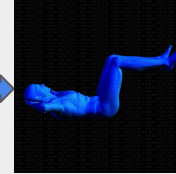
- 12x Extension mollets



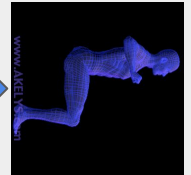
- 12x Fentes avant



- 12x Crunch



- 12x Pompes



Après avoir réalisé le bloc une première fois, recommencez celui le schéma suivant:

2eme tour en 10 Répétitions et ajout de 1L (1kgs)

3eme tour en 7 Répétitions et ajout de 2L (2kgs)

4eme tour en 5 Répétitions et ajout de 3L (3kgs)

5eme tour en 5 Répétitions et garder les 3L (3kgs)

6eme tour en 7 Répétitions et enlever 1L (2kgs)

7eme tour en 10 Répétitions et enlever 1L (1kgs)

8eme tour en 12 Répétitions et enlever 1L (poid de corp)

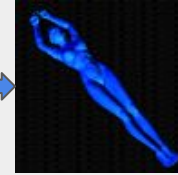
L'ajout de poids se fera par la mise dans le sac à dos des bouteilles en fonction des poids défini pour la séance.

Si les poids proposé sont trop lourd, divisez par deux le volume contenu dans les bouteilles.

Pour l'exercice "Crunch" il est important que le sac soit sur votre poitrine et non sur votre ventre ou votre nuque pour bien faire.

Etirements:

- 20s Etirements abdos



- 20s Etirements adducteurs



- 20s Etirements biceps/avant-bras



- 20s Etirements deltoïdes



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