

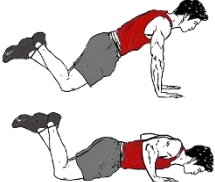

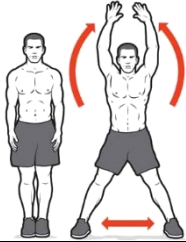





## PROGRAMME DE REMISE EN FORME ET AU SPORT

3x par semaine si possible, quand ça devient trop simple, on augmente les répétitions et les durées

### CIRCUIT 3-4 MINUTES x3/5, RECUP 2 MINUTES ENTRE LES SERIES

20sec de planche		Rester plat, pas de fesses qui montent (devant un miroir c'est plus simple pour vérifier), bien souffler et contracter les abdos
20 demi squats		Regard un peu vers le haut, fixé sur un point, les genoux ne dépassent pas les pieds, on essaie de garder les pieds dans l'axe, on descend dos droit, on expire en remontant
5 pompes ou 10 demi pompes (sur les genoux)		Tout le corps descend, pas que le buste mais les fesses aussi, on descend jusqu'à presque embrasser le sol, on expire à la remontée, bras écartés à la largeur des épaules
20sec de planche sur le côté gauche		Etre le plus aligné possible épaule-hanche-genou-cheville, regarder droit devant, on peut superposer ses 2 pieds ou les mettre côte à côte
20sec de jumping jack		Ecarter les jambes en même temps qu'on lève les bras, puis resserrer les jambes en même temps qu'on descend les bras, garder le même rythme tout au long de l'effort, penser à souffler, c'est cardio
20sec de planche sur le côté droit		Etre le plus aligné possible épaule-hanche-genou-cheville, regarder droit devant, on peut superposer ses 2 pieds ou les mettre côte à côte
20 fentes (10 de chaque côté)		Garder le dos droit lors du mouvement, le genou avant ne doit jamais dépasser le pied de la même jambe, on expire à la remontée et on monte le genou haut avant de le reposer devant, on peut utiliser ses bras avec bras devant opposé à la jambe de devant, rester 2-3 sec en position basse avant de bien pousser sur la jambe avant pour se relever
20sec de planche sur le dos sur les coudes		On lève le bassin autant qu'on peut, on sert tous les abdos, regard devant ou vers le plafond, coudes alignés aux épaules, pointes tirées vers soi, on ne tient pas son bassin avec ses mains, il faut que les fesses ne touchent pas le sol, c'est le plus important, même si elles ne sont que à 1cm du sol

