

Programme d'entraînement hebdomadaire



Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Renforcement musculaire	Entretien Cardio fitness	Renforcement musculaire	Entretien Cardio fitness	Séance Etirements/Relaxation
Fiche 1	Fiche 2	Fiche 1	Fiche 2	Vidéo ou Fiche relaxation



Les séquences durent de 15 à 60 minutes et sont à répartir sur la semaine

CIRCUIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Un circuit est une suite d'exercices. N'oublie pas de t'ECHAUFFER avant de commencer !

				
1	2	3	4	5
Squat travail jambes 30 secs	Pompes travail pectoraux (possible à genoux) 30 secs	Relevés de jambes travail adducteurs 30 secs	Montées de bassin travail fessiers 30 secs	Gainage travail abdominaux 30 secs



X
3

Durée de l'exercice : 30 secs
 Repos entre chaque exercice : 1 min
 Pose entre chaque circuit complet : 3 min



20 minutes

CIRCUIT ENTRETIEN CARDIO (cross fitness)

Un circuit est une suite d'exercices. N'oublie pas de t'ECHAUFFER avant de commencer !

Le circuit **crossfitness** propose d'enchaîner plusieurs exercices avec un temps de repos limité. Ainsi, vous gagnez du temps et de l'intensité. Le nombre de répétitions sera moins important qu'à l'accoutumé mais l'activité cardiaque sera plus intense.

				
1	2	3	4	5
Montées genoux travail jambes 30 secs	Ramenés de jambes travail bras/fessiers 30 secs	Ecartés-serrés travail bras/jambes 30 secs	Montées de jambes travail fessiers 30 secs	Gainage travail abdominaux 30 secs



Durée de l'exercice : 30 secs
Repos entre chaque exercice : 30 secs
Pose entre chaque circuit complet : 1 min



10 minutes

Séance de RELAXATION

Pourquoi ?

La relaxation permet de passer d'un état de stress et de fatigue à un état de bien-être. En fin de semaine tu en auras surement besoin !

Elle permet de :

- ✚ Diminuer le stress
- ✚ Faciliter le sommeil
- ✚ Augmenter la concentration
- ✚ Diminuer la fatigue



Nous allons nous appuyer sur des **postures de YOGA simples**. Elles nous permettent de travailler le corps et l'esprit tout en améliorant la souplesse, le tonus, l'équilibre, l'adresse, le gainage, la respiration.

Comment ?

A chaque séance, tu vas créer **ton propre circuit de 5 postures** (fais ton choix en variant à chaque séance).

Répète ce circuit 3 fois.

Le but étant de **tenir les différentes postures 30 secs en se concentrant sur sa respiration** : elle doit être grande et profonde. (si tu es à l'aise tu peux augmenter le temps).

Finis la séance en restant allongé sur le dos, yeux fermés pendant 3 min.

Quelques conseils :

- ✚ Tu dois réaliser ta séance dans une pièce calme ni trop froide ni trop chaude.
- ✚ La musique douce peut aussi créer une atmosphère de détente.
- ✚ Habille-toi confortablement, vêtements amples et enlève tes chaussures.

Les postures



Explications postures et bienfaits.

La Montagne	Etire la colonne vertébrale. On améliore aussi son équilibre
Le Papillon	Dynamique. Tonifie et masse les muscles du dos
Le Chien	Muscle le dos, assouplit les poignets et chevilles.
Le Guerrier	Tonifie le dos, permet de s'ancrer dans le sol. Le regard fixe améliore la concentration.
L'Arc	Améliore l'équilibre.
Le Triangle	Tonifie les muscles des bras et des jambes, bienfait sur la colonne vertébrale.
L'Arbre	Améliore l'équilibre, aide à se calmer quand on est agité.
L'Huitre	Favorise le calme et le bien-être.
La Tortue	Favorise le calme.
Le Chameau	Améliore le souffle grâce à l'extension de la cage thoracique.
Le Bateau	Gainage et fortifie les muscles de jambes et du buste.
L'Archer	Difficile
Le Singe	Améliore la souplesse.