

## Étirements

À faire tous les jours d'entraînements

### 1 : Flexibilité dos et jambes



- Les mains derrière le dos permettent de pousser vers l'avant.
- Garder le dos droit, bassin basculé vers l'avant
- Pied vers le genou opposé

Sem.	Séries	Durée
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>00:30</b>

### 2 : Grenouille assis tire genoux



- Assis contre le mur les pieds ensemble ou les mains derrière pour pousser vers l'avant afin de basculer le bassin vers l'avant.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>00:30</b>	<b>00:15</b>

### 3 : Étirement fessiers global



- Allongé sur le dos, amenez le genou vers l'épaule opposée avec la main opposée. Évitez de soulever le bassin.

Sem.	Séries	Durée
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>00:30</b>

### 4 : Étirement région thoracique couché

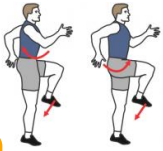


- Couché, jambes fléchies Placer le bras à 90° l'épaule bien appuyée contre le sol. Abaisser et basculer l'omoplate vers l'arrière et laisser le poids des jambes entraîner le thorax du côté opposé jusqu'à éprouver une sensation d'étirement. Ne pas laisser l'épaule décoller du plancher. Chercher à ouvrir la cage thoracique en inspirant.

Sem.	Séries	Durée
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>00:30</b>

## Programme cardio maison - Jour 1

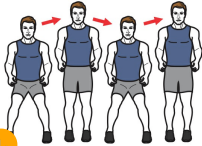
## 1A : Courir sur place genoux hauts



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdominaux engagés. Bien bouger les bras, main devant à la hauteur de l'épaule, coudes à 90 degrés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:30

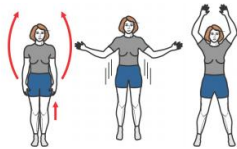
## 1B : Pas Chassé - Shuffle



- Faire des pas chassés (Shuffle). Garder la tête au-dessus de vos pieds. Garder le dos droit et vos abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:30

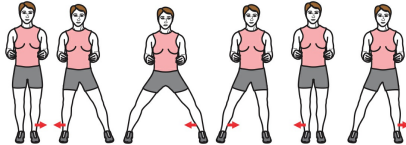
## 1C : Jumping jack (sant sauts)



- Les pieds largeurs des hanches, rebondir sans sauter, sur place en ouvrant et fermant les bras paumes face vers l'avant. Garder la tête haute comme si une ficelle tirait le dessus de la tête vers le plafond.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:30

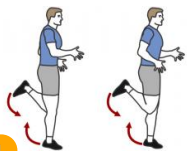
## 2A : Jambes Ouvrir Fermer



- Debout, débiter les pieds rapprochés. Ouvrir une jambe d'un côté, suivi de l'autre jambe de l'autre côté, refermer les jambes alternativement et répéter la séquence alternativement. Garder le dos droit et les abdos tendus. Pour un niveau plus élevé, lever les genoux plus haut ou accentuer la vitesse des jambes.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:30

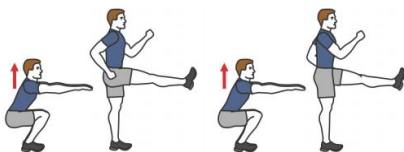
## 2B : Saut talon-fesse



- Sur place, amener vos talons vers vos fesses alternativement en marchant ou en sautillant.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:30

## 2C : Squat Kick



- Les pieds sous les épaules, faire un développé de jambes, bras en extension devant, dos le plus redressé possible. Remonter en levant une jambe devant vous à la hauteur des hanches. Garder les abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:30

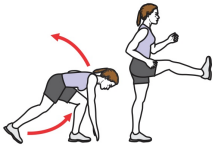
## 3A : Pas rapide sur place



- Courir rapidement sur place en faisant de petits pas. Garder le dos droit et la tête droite. Travailler sur le devant des pieds. Coordonner vos bras avec vos jambes. Maintenez les abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:30

## 3B : Sprint Kick

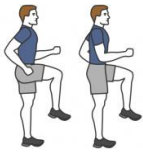


Débuter en prenant une position de sprinter, pied gauche devant main opposée au sol, ou presque, tout en gardant le dos droit. Tout en vous relevant, amener les jambes ensemble puis avec l'autre jambe faire une kick plus bas que la hauteur de la hanche. Garder la tête dans l'axe de la colonne et vos abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:30

## Programme musculation maison - Jour 2

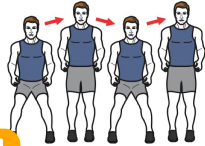
## 1A : Marche militaire genou à 90 degrés



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Rester sur place en levant les genoux à la hauteur des hanches et en bougeant les bras, lever le bras opposé à la jambe que vous levez.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:30

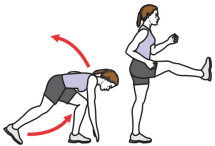
## 1B : Pas Chassé - Shuffle



- Faire des pas chassés (Shuffle). Garder la tête au-dessus de vos pieds. Garder le dos droit et vos abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Durée
1	3	00:30

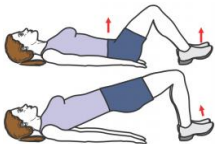
## 1C : Sprint Kick



Débuter en prenant une position de sprinter, pied gauche devant main opposée au sol, ou presque, tout en gardant le dos droit. Tout en vous relevant, amener les jambes ensemble puis avec l'autre jambe faire une kick plus bas que la hauteur de la hanche. Garder la tête dans l'axe de la colonne et vos abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	3	00:30	changer de jambe après 15 secondes

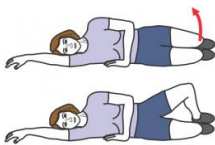
## 2 : Pont sur talons



- Sur le dos, les genoux fléchis, lever vos orteils pour vous appuyer sur vos talons. Basculer le bassin pour sentir les abdominaux s'engager. Maintenez le bassin basculé et lever les fesses en alignant les cuisses avec le tronc.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	2-0-2	00:45

## 3 : Élévation latérale de la jambe / abduction



- Garder le dos droit et les abdominaux engagés. Lever le genou et les orteils tout en gradant les talons ensemble. Attention de bien pousser la hanche vers l'avant.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	2-0-2	00:45

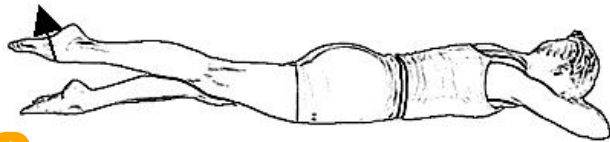
## 4 : Élévation de la jambe / Abducteurs



- Garder la jambe au sol genou à 90° et 45° à la hanche. Il est préférable d'être relevé sur le coude, en poussant l'épaule dans le sol. Faire de petits cercles avec la jambe sans que les hanches ne bougent.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	2-0-2	00:45

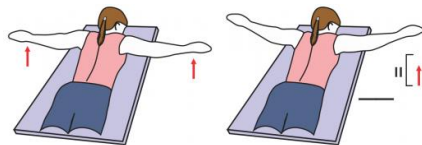
## 5A : Renforcement extenseurs hanche couché



Se coucher main croisées sous le front. À l'expiration, contracter le transverse abdominal comme si on voulait rentrer les côtes puis lever et allonger une jambe légèrement du sol. Inspirer au repos.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	2-0-2	00:45

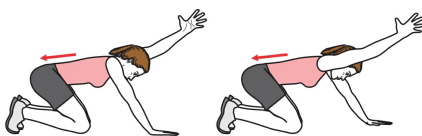
## 5B : Couché élévation latérale des bras



- Lever les bras vers le haut, à la hauteur demandée, en contractant le haut du dos. Garder le front légèrement relevé du sol, menton rentré et garder les abdominaux engagés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	2-0-2	00:45

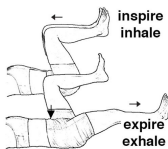
## 6 : Quadrupède mobilisation épaule



- En position de quadrupède en appui sur les genoux, pousser d'une main l'épaule dans le sol et soulever l'autre bras en extension pouce vers le plafond. Alterner

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	12	2-0-2	00:45

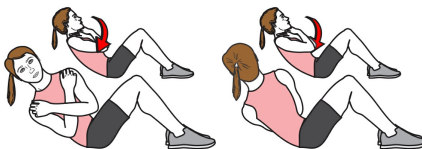
## 7 : Renforcement Transverse Abdominal dynamique inter



Se coucher sur le dos, hanches et genoux fléchis à 90°. Inspirer à la pause; expirer, contracter le transverse abdominal tout en allongeant une jambe sans perdre le contrôle du dos. Ramener les jambes ensemble. Alterner d'une jambe à l'autre.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	2	6	2-0-2	00:45

## 8 : V-sit Rotation



- Assis sur le sol avec les talons bien plantés sur le sol, le tronc incliné à environ 45°, placez vos mains sur votre poitrine ou droit devant. Tournez la tête et les épaules légèrement d'un côté et maintenir la position. Gardez vos abdominaux contractés, le dos droit, la poitrine haute. Il ne devrait jamais y avoir de douleur au dos.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Repos
1	2	00:15	2-0-2	00:45