

LECON de FITNESS n°1

Matériel (si vous avez, sinon en poids de corps) : chronomètre, tapis ou manou, élastique si vous avez, 2 bouteilles d'eau (haltères), un muret ou marche d'escalier ou chaise (box), une corde à sauter.

Consignes : débutez par un petit échauffement cardio (dansez, marchez, montez et descendez les escaliers...), puis articulaire. Réalisez ensuite tous les exercices, les uns après les autres, sans vous arrêter. Terminez par des étirements légers et une bonne hydratation.

- 1- Chaise contre le mur X 30 secondes à 1'30
- 2- Fentes avant (haltères) X 26 (en alternant droite et gauche)
- 3- Fentes latérales (haltères) X 26 (en alternant droite et gauche)
- 4- Gainage sur coudes X 30 secondes à 1'30 (ou mountain climber)
- 5- Gainage latéral (1 main au sol, l'autre à la taille) X 30 sec à D et 30 sec à G
- 6- Boxing jambes souples X 30 (avec ou sans haltères ou lests poignets)
- 7- Extension de jambe arrière (mains au sol, élastique pied) X 20 D et X 20 G
- 8- Abduction de jambe (lever le genou côté // chien qui fait pipi) X 20D et X 20G
- 9- Crunch (abdos pieds au sol, mains à la nuque) X 20 à 40
- 10- Abdos latéraux (torsion de buste pieds surélevés) X 20 à 40
- 11- Step up (monter sur la marche à 1 pied et l'autre genou vers l'avant) X 20 D et 20G
- 12- Corde à sauter (ou montées de genoux sur place) X 40 à 60
- 13- Air squats (poids du corps sur les talons) X 20 à 30
- 14- Gainage dorsal (sur coudes) X 30 secondes à 1'30 (possibilité de lever une jambe)

Et ensuite, pour travailler le cardio et la condition physique, vous pouvez rajouter :

Un TABATA : alterner 20 secondes d'effort cardio et 10 secondes de récup active pendant 4 minutes en tout.

Ou effort intermittent intense 10 minutes : 30 secondes course bonne allure et 30 secondes course récupération sur 10 minutes en tout.

Pour brûler les graisses :

Course à effort intermittent : 30 secondes marche rapide, puis 4 minutes marche normale. Répéter cette routine 4 fois

Si ce format de travail vous convient, faites le moi savoir, je vous en enverrai d'autres.
Bon courage à tous.

Mme DONGUY

