



Salvéo Forme & Détente
Bouron, 33190, Loubens (33)
05 57 28 23 17
contact.salveo@gmail.com

Jérémy
Maury



Entrainement à la maison - Niveau 1



Renforcement
Musculaire



2 par semaine



du 16/03/2020
au 27/04/2020



Julien
Castagnet

Cardio Extérieur

1 exercice(s) 45 minutes 423 MOVEs 213 kcal

1 - Run - Exercice avec objectif temps



45:00 min 5 km/h 0 %

*Marche en extérieur, aérez vous, relaxez vous,
profitez du moment 45' à 1H (répétez cela 3 fois
semaine minimum)*

Renforcement musculaire

6 exercice(s) 72 minutes 956 MOVES 480 kcal

1 - Circuit - Circuit 1 7 exercice(s) 1 Tours 60 sec Temps de récupération à la fin du tour

1 - Exercice libre - Déverrouillage articulaire - Cheville



Tour1 14 reps x 60 sec

2 - Exercice libre - Déverrouillage articulaire - Genoux



Tour1 14 reps x 60 sec

3 - Exercice libre - Déverrouillage articulaire - Hanche



Tour1 14 reps x 60 sec

4 - Exercice libre - Déverrouillage articulaire - Cervicales



Tour1 14 reps x 60 sec

5 - Exercice libre - Déverrouillage articulaire - Battement jambe



Tour1 14 reps x 60 sec

6 - Exercice libre - Déverrouillage articulaire - Dos



Tour1 14 reps x 60 sec

7 - Exercice libre - Déverrouillage articulaire - Épaule



Tour1 14 reps x 60 sec

2 - Exercice libre - Pompes - mains sur le cube



15 reps x 60 sec
15 reps x 60 sec
15 reps x 60 sec

3 - Exercice libre - Squat



20 reps x 60 sec
20 reps x 60 sec
20 reps x 60 sec

4 - Exercice libre - Rowing buste penché



30 reps x 60 sec
30 reps x 60 sec
30 reps x 60 sec

5 - Exercice libre - Monter sur step de face



15 reps x 60 sec
15 reps x 60 sec
15 reps x 60 sec

Utiliser un manche à Balais ! (Utiliser une poche de supermarché pour suspendre des bouteille d'eau ou lait pour lester)

Utiliser le canapé ou support élever d'une hauteur de genoux

1 - Exercice libre - Pont sur une jambe



Tour1 15 reps x 60 sec
Tour2 15 reps x 60 sec
Tour3 15 reps x 60 sec

2 - Exercice libre - Extension bras et jambe opposés - couché sur le dos



Tour1 30 sec x 30 sec
Tour2 30 sec x 30 sec
Tour3 30 sec x 30 sec

3 - Exercice libre - Extension lombaire - allongé sur le ventre



Tour1 30 sec x 60 sec
Tour2 30 sec x 60 sec
Tour3 30 sec x 60 sec

Cardio Extérieur - copie(s)

1 exercice(s) 45 minutes 423 MOVES 213 kcal

1 - Run - Exercice avec objectif temps



45:00 min 5 km/h 0 %

*Marche en extérieur, aérez vous, relaxez vous,
profitez du moment 45' à 1H (répétez cela 3 fois
semaine minimum)*

1 - Circuit -
Circuit 1

5 exercice(s) 1 Tours 60 sec Temps de récupération à la fin du tour

1 - Mobility stick - Circumduction des bras



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

2 - Mobility stick - Développé militaire



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

3 - Mobility stick - Squat - bras au-dessus de la tête



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

4 - Mobility stick - Circumductions alternées des bras derrière le dos



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

5 - Mobility stick - Étirement latéral du buste - sur un genou



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

2 - Exercice libre - Position du guerrier III



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

3 - Exercice libre - Position du guerrier II



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

4 - Exercice libre - Position du triangle tourné



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

5 - Exercice libre - Position du chien à 3 pattes



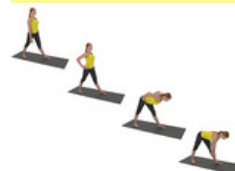
30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

6 - Exercice libre - Pompes



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

7 - Exercice libre - Étirement sur une jambe - debout



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

8 - Exercice libre - Étirement en coquillage



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

9 - Exercice libre - Position de l'enfant



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

10 - Exercice libre - Position du chien tête en haut



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

11 - Exercice libre - Développé des pectoraux - sur un côté



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

12 - Exercice libre - Mouvement de la vache et du chat



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec