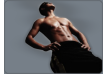




Entrainement à la maison Intermédiaire - Niveau 1



Renforcement
Musculaire



2 par semaine



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



Julien
Castagnet

Séance 1

1 exercice(s) 40 minutes 1159 MOVES 584 kcal

1 - Run - Exercice avec objectif temps



05:00 min 6 km/h 0 %
30:00 min 12 km/h 0 %
05:00 min 5 km/h 0 %

*L'objectif est d'arriver à 45' d'effort actif ! Ajouter 2' d'effort à chaque session si vous le sentez.
Courage*

Renforcement musculaire

7 exercice(s) 70 minutes 846 MOVES 425 kcal

1 - Circuit - Circuit 1 4 exercice(s) 1 Tours 60 sec Temps de récupération à la fin du tour

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



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

2 - Mobility stick - Torsion du buste - sur un genou



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

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



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

4 - Mobility stick - Good morning



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

2 - Exercice libre - Fentes avant



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

3 - Exercice libre - Pompes



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

Option sur les genoux

4 - Exercice libre - Monter sur step de profil



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

5 - Exercice libre - Pompes - au mur



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

Resserrer les coudes le long des côtes afin d'isoler les triceps !!

6 - Super série - Super série 1 2 exercice(s) 3 Tours 60 sec Temps de récupération à la fin du tour

1 - Exercice libre - Rowing buste penché



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

2 - Exercice libre - Position de la locuste



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

Ajouter sac de supermarché afin de lester de bouteilles d'eau ou poids

1 - Exercice libre - Planche latérale avec torsion



Tour1 30 sec x 1 sec
Tour2 30 sec x 1 sec
Tour3 30 sec x 1 sec

2 - Exercice libre - Obliques avec pédalage



Tour1 20 reps x 1 sec
Tour2 20 reps x 1 sec
Tour3 20 reps x 1 sec

3 - Exercice libre - Relevé de bassin - allongé sur le dos en L



Tour1 30 sec x 1 sec
Tour2 30 sec x 1 sec
Tour3 30 sec x 1 sec

Séance 2 - Cardio

1 exercice(s) 40 minutes 1159 MOVES 584 kcal

1 - Run - Exercice avec objectif temps



05:00 min 6 km/h 0 %
30:00 min 12 km/h 0 %
05:00 min 5 km/h 0 %

*L'objectif est d'arriver à 45' d'effort actif ! Ajouter 2' d'effort à chaque session si vous le sentez.
Courage*

Circuit Training

2 exercice(s) 38 minutes 410 MOVES 205 kcal

1 - Circuit - Circuit 1

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

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



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

2 - Mobility stick - Torsion du buste - sur un genou



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

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



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

4 - Mobility stick - Good morning



Tour1 1 x 30 sec x 60 sec

2 - Circuit - Circuit 2

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

1 - Exercice libre - Sauts alternés sur place



Tour1 30 sec x 30 sec
Tour2 30 sec x 30 sec
Tour3 30 sec x 30 sec
Tour4 30 sec x 30 sec
Tour5 30 sec x 30 sec

2 - Exercice libre - Squat avec jambe soulevée en arrière



Tour1 30 sec x 30 sec
Tour2 30 sec x 30 sec
Tour3 30 sec x 30 sec
Tour4 30 sec x 30 sec
Tour5 30 sec x 30 sec

PAR JAMBE !

3 - Exercice libre - Position du crocodile



Tour1 30 sec x 30 sec
Tour2 30 sec x 30 sec
Tour3 30 sec x 30 sec
Tour4 30 sec x 30 sec
Tour5 30 sec x 30 sec

4 - Exercice libre - Relevé de jambes



Tour1 45 sec x 30 sec
Tour2 45 sec x 30 sec
Tour3 45 sec x 30 sec
Tour4 45 sec x 30 sec
Tour5 45 sec x 30 sec

5 - Exercice libre - Brasse



Tour1 30 sec x 30 sec
Tour2 30 sec x 30 sec
Tour3 30 sec x 30 sec
Tour4 30 sec x 30 sec
Tour5 30 sec x 30 sec