

# MAINTIEN EN FORME

Voici une proposition de programme d'entretien physique :

## POURQUOI ?

Afin de continuer à t'entretenir et te permettre de maintenir une activité physique.



## OU ?

A ton propre domicile.

## COMMENT ?

Les entraînements sont composés d'exercices de type « cardio » ainsi que du renforcement musculaire. L'ensemble des mouvements sont à réalisés sans matériel, en utilisant uniquement le poids du corps.

Il faut compter environ 30 minutes par séance.

## QUAND ?

Les séances sont réalisables plusieurs fois (2 ou 3) dans la semaine avec un jour de repos entre chaque séance.

### Exemple d'organisation dans la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Crossfitness	Repos	Crossfitness	Repos	Crossfitness	Repos	Repos ou marche d'1h.

**Afin de te motiver et de rythmer tes séances d'entraînement, n'hésite pas à mettre de la musique.**



## Quelques conseils à suivre



Débute chaque séance en réalisant un échauffement efficace.

Maintien un bon placement du dos et un gainage efficace tout au long des exercices

Réalise les exercices avec une amplitude maîtrisée afin de protéger tes articulations.

N'oublie pas de t'hydrater régulièrement pendant et après l'effort.

Termine ta séance par un retour au calme en effectuant des étirements.



## L'échauffement

### 1/ Réveil musculaire

Mobilisation de toutes les articulations (une vingtaine de rotations) :  
Cou, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles.

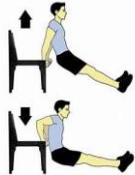
5'

### 2/ Elévation du rythme cardiaque

Sur place, réaliser 15s d'effort et 15s de récup. en sautillant sur place :  
Montées de genoux, talons-fesses, flexions (aller toucher le sol), sauts groupés (en remontant les genoux contre la poitrine), des petits pas rapides.  
Réaliser 2 séries.

5'

**CIRCUIT n°2**

Objectif : Réaliser 3 à 4 circuits Tps de récup entre les circuits : 2 à 3min	<b>Niveau 1 (Je suis peu sportif)</b>	<b>Niveau 2 (Je suis sportif)</b>
<b>EXERCICE 1</b>  Muscles travaillés : <b>ABDOMINAUX</b>	<b><u>CRUNCHS JAMBES AU SOL</u></b> 	<b><u>CRUNCHS JAMBES SURELEVEES</u></b> 
<p style="text-align: center;"> <b>Facile : 5-10 rép.-30s de récup. / Moyen : 10-15 rép.-30s de récup. / Difficile : 15-20 rép.-30s de récup.</b>            Garder la tête droite dans l'alignement du buste, le mouvement part de la contraction des abdominaux et non des épaules afin de maintenir le dos droit.         </p>		
<b>EXERCICE 2</b>  Muscles travaillés : <b>QUADRICEPS</b>	<b><u>DEMI-SQUATS</u></b> 	<b><u>SQUATS</u></b> 
<p style="text-align: center;"> <b>Facile : 5-10 rép.-30s de récup. / Moyen : 10-15 rép.-30s de récup. / Difficile : 15-20 rép.-30s de récup.</b>            Maintenir le dos droit tout au long du mouvement, regard droit devant, « asseyez-vous » en emmenant votre fessier vers l'arrière, ne vous contentez pas de plier les genoux.         </p>		
<b>EXERCICE 3</b>  Muscles travaillés : <b>TRICEPS</b>	<b><u>DIPS JAMBES FLECHIES</u></b> 	<b><u>DIPS JAMBES TENDUES</u></b> 
<p style="text-align: center;"> <b>Facile : 5-10 rép.-30s de récup. / Moyen : 10-15 rép.-30s de récup. / Difficile : 15-20 rép.-30s de récup.</b>            Maintenir le dos droit et le regard vers l'avant tout au long de l'exercice.            Le mouvement part du fléchissement des bras, le bassin reste fixe durant toute la durée de l'exercice.         </p>		
<b>EXERCICE 4</b>  Muscles travaillés : <b>ABDOMINAUX</b>	<b><u>MOUNTAIN CLIMBER</u></b> 	
<p style="text-align: center;"> <b>Facile : 5-10 rép.-30s de récup. / Moyen : 10-15 rép.-30s de récup. / Difficile : 15-20 rép.-30s de récup.</b>            Maintenir le dos droit et le regard vers le sol, les bras sont tendus, Ramener une jambe contre le torse – revenir en position initiale – fléchir l'autre jambe (1 rép. = mouvement des deux jambes).         </p>		

# LES ETIREMENTS

5'-10'

Voici des exemples d'étirements à réaliser à la fin de séance.  
Maintenir la position durant 20-30s sans avoir de sensations de douleur.

