

Entraînement maison

Vous devez exécuter les deux exercices sur la même ligne un à la suite de l'autre sans pause durant trois séries.

1ère série : 20 répétitions de chaque

2ème série: 15 répétitions de chaque

3ième série : 10 répétitions de chaque

pause

Poursuivre de la même manière avec les deux prochains exercices et ainsi de suite.

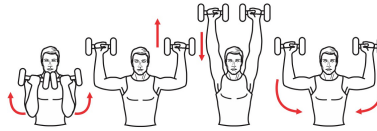
1A : Dumbbell Goblet Side Lunge



- Debout, tenir le dumbbell en position "goblet". Faire un grand pas de côté et revenir à la position de départ tout en gardant le dos droit et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1er	20	Alternez de jambe jusqu'au nombre de répétitions demandés
	2e	15	
	3e	10	

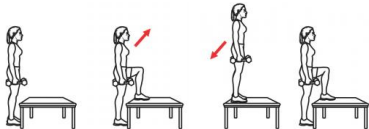
1B : Dumbbell Arnold Shoulder Press



- Débuter en tenant les dumbbells devant vous à la hauteur de vos épaules, prise supination (paumes vers vous). Ouvrir les coudes de chaque côté au niveau des épaules et lever les charges au-dessus de votre tête en gardant les bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	3	20;15;10

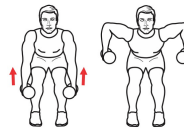
2A : Step Up avant avec dumbbells alterné



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1er	20	Utiliser escalier et alternez de jambe
	2e	15	
	3e	10	

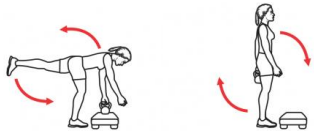
2B : DB Bent Over Row prise neutre



- Le corps incliné vers l'avant, le dos parallèle au sol, les genoux fléchis, tirer les dumbbells en gardant les coudes au-dessus des mains. Prise neutre (paume de main vers vous). Tirer les épaules vers le haut et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1	3	20;15;10

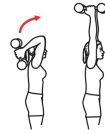
3A : Deadlift 1 jambe et 1 Kettlebell



- En vous plaçant devant une plate-forme, placer 1 kettlebell sur celle-ci. Descendre prendre le kettlebell avec la main opposée du pied au sol, tout en gardant la jambe en extension alignée avec le corps. Remonter la charge tout en gardant l'alignement de la jambe avec le corps. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1er	20	20 répétitions chaque jambe
	2e	15	15 répétitions chaque jambe
	3e	10	10 répétitions chaque jambe

→ 3B : Extension coudes au-dessus tête dumbbell



- Debout, les genoux fléchis, garder le dos droit et les abdos tendus. Coudes au-dessus des épaules, descendre les charges derrière la tête. Prise neutre (ou marteau).

Sem.	Séries	Rep
1	3	20;15;10

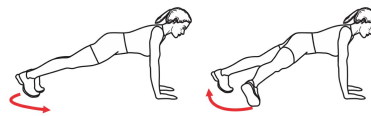
4A : Pont sur le dos sur 1 pied avec kettlebell



- Sur le dos, genou fléchi, 1 pied à plat au sol, tenir un kettlebell sur votre ventre. Lever les fesses en alignant la cuisse avec le tronc, maintenir la position.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1er	20	Pas obliger d'avoir une charge. Faire la moitié des répétitions sur une jambe et l'autre moitié
	2e	15	Pas obliger d'avoir une charge
	3e	10	Pas obliger d'avoir une charge

→ 4B : Planche avec pas latérale



- En position de planche sur vos mains. Tout en contrôlant votre posture et en gardant votre jambe droite, faire un pas de côté avec 1 jambe, faire une pause, puis revenir à la position de départ. Répétez comme indiqué.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1er	20	Vous pouvez faire l'exercice sur vos coudes
	2e	15	
	3e	10	

5 : Marche naturelle



- Marcher naturellement à une vitesse normale. Balancer les bras et garder la tête haute tout en étant détendu.

Sem.	Phases	Durée
1	1	30:00