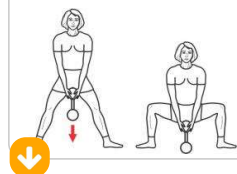


## Programme Maison Coronavirus

Un entraînement en circuit : Faire chaque mouvement un à la suite de l'autre avec un 10 secondes entre chaque exercices. À la fin , prenez une minute de pause et refaire le circuit 3 à 4 fois.  
À la fin de votre circuit, prenez une marche extérieur de 30 minutes.

### 1A : Développé jambe Sumo / Dumbbell Sumo Squat



- Garder le dos droit, tête haute et les abdos tendus. Positon large des jambes.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	1	10	00:10

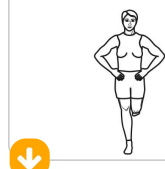
### 1B : Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos tendus, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	1	15	00:10

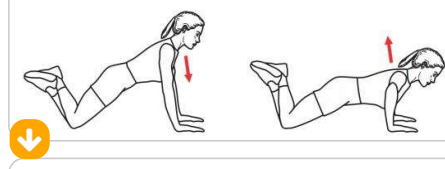
### 1C : Debout équilibre sur 1 pied



- Debout sur 1 pied, placer vos mains sur vos hanches (ou les bras de chaque côté) maintenir votre équilibre. Maintenir votre tête au-dessus de votre pied. Garder les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée
1	2	00:30

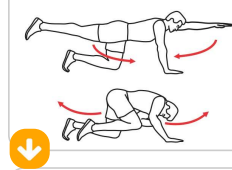
### 1D : Push-up sur genoux



- Garder le dos droit et les abdos tendus

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	1	15	00:15

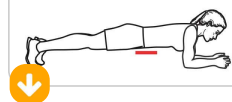
### 1E : Élévation bras et jambe opposés à quatre pattes



- Garder le dos droit et la tête droite. Lever la jambe et le bras simultanément. Toucher genou avec coude opposé. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	1	15	00:10

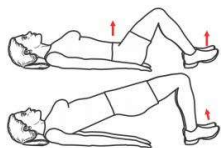
### 1F : Planche sur coudes isométrique



- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1er	00:30	00:30

**1G : Pont sur talons**



- Sur le dos, les genoux fléchis, lever vos orteils pour vous appuyer sur vos talons, lever les fesses en alignant les cuisses avec le tronc, maintenir la position.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>01:00</b>

**2 : Marche naturelle**



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

Sem.	Phases	Durée
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>30:00</b>