



Jour 1	45' à 60' en marche rapide avec ou sans batons
Jour 2	15' de marche active ou footing + 15' de renforcement musculaire de type gainage (cf séance proposée)
Jour 3	1h de vélo sur terrain plat Ou 45' de VTT Ou 30' de vélo d'appartement
Jour 4	15' d'exercices de renforcement musculaire (cf séance proposée)
Jour 5	30' à 45' de footing
Jour 6	15' de marche active ou footing + 15' de renforcement musculaire sur chaise (cf séance proposée)
Jour 7	40' de natation Ou 45' à 60' en marche rapide avec ou sans batons

LES CONSEILS NUTRITION

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

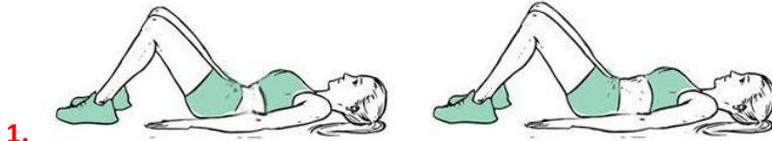
<p>Augmenter ↗</p>  <p>Les fruits et légumes</p>  <p>Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.</p>  <p>Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.</p>  <p>Le fait maison</p>  <p>L'activité physique</p>	<p>Aller vers ↗</p>  <p>Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets</p>  <p>Les poissons gras et maigres en alternance</p>  <p>L'huile de colza, de noix, d'olive</p>  <p>Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée</p>  <p>Les aliments de saison et les aliments produits localement</p> <p>BIO</p> <p>Les aliments bio</p>	<p>Réduire ↘</p>  <p>L'alcool</p>  <p>Les produits sucrés et les boissons sucrées</p>  <p>Les produits salés</p>  <p>La charcuterie</p>  <p>La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats</p>  <p>Les produits avec un Nutri-Score D et E</p>  <p>Le temps passé assis</p>
---	--	--

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

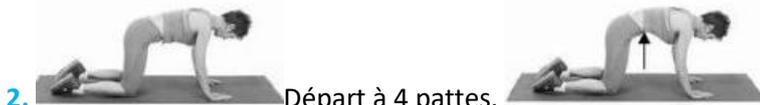
(suite d'exercices à répéter 2 fois ; chaque exo est fait pdt)

INSPIRER PAR LE NEZ PROFONDEMENT.
GARDER LE VENTRE RENTRÉ.

EXPIRER PAR LA BOUCHE SUR 20 SECONDES.
RENTRE LE VENTRE.
CONTRACTER LE PÉRINÉE.
BLOQUER LA RESPIRATION



1.



2. Départ à 4 pattes. Travail des transverse.

Inspirer par le nez, et sur une longue expiration, rentrer le ventre au maximum et maintenir ce creux abdominal pendant 5", puis recommencer.



3.

Gainage, en appui sur les mains, bras tendus.
Nombril rentré, alignement épaules-bassin-chevilles.



4.

Gainage lombaire, nombril rentré, élever jambes et bras



5.

Nombril rentré, mains posées devant les genoux.
Inspirer, puis sur une longue expiration : Les mains poussent / les genoux résistent



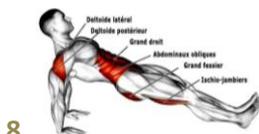
6.

Gainage lombaire. Nombril rentré, alignement épaules-bassin-genoux.



7.

Départ à 4 pattes. Décoller les genoux / nombril rentré



8.

Gainage dorsal, en appuis sur les mains, bras tendus, nombril rentré, alignement épaules-bassin-chevilles



9.

Gainage lobaire et ischios. Pieds surélevés, Décoller le bassin du sol, alignement épaules-bassin-genoux / nombril rentré



10.

Gainage dynamique.

En appui sur les mains, bras tendus, avancer un genou, puis l'autre, en conservant nombril rentré vers la colonne



Jambe droite 30 répétitions
Jambe gauche 30 répétitions
2 jambes 30 répétitions

1. Extension jambes :

Posture : bien s'asseoir sur les ischions, dos droit, nombril rentré vers la colonne, mains sur les bords de la chaise



8 x 5''
avec 5'' de récupération entre les répétitions

2. Demi équerre

Posture : bien s'asseoir sur les ischions, dos droit, épaules légèrement en avant, nombril rentré vers la colonne, mains sur les bords de la chaise



2 x 30 répétitions

3. Triceps

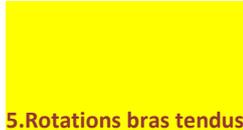
Posture : nombril rentré vers la colonne, épaules basses, ne pas rentrer la tête dans les épaules



30''

4. Squats au dessus de la chaise

Posture : départ pieds parallèles écartés comme la largeur du bassin, genoux et pieds alignés, nombril rentré vers la colonne, le mouvement de descente part des ischions



30'' dans un sens, 30'' dans l'autre / 15'' de récupération / et recommencer

5. Rotations bras tendus

Réaliser des petits cercles de bras, bras tendus, le mouvement partant des épaules

Posture : assis sur la chaise, sur les ischions, dos droit, nombril bien rentré



45'' jambe droite / 45'' jambe gauche /
récupération 15'' / recommencer

6. Squats bulgares

Posture : veiller à ce que le genou de la jambe avant soit aligné avec le pied



3x 30'' /
15'' de récupération entre les répétitions

7. Pompes et gainage

Posture : Mains sur le bord de table, pieds parallèles écartés dans la largeur du bassin, nombril rentré vers la colonne, coudes au corps



30 répétitions à droite / 30 répétitions à gauche /
récupération 30'' / recommencer

8. travail des ischios

Elévation de la jambe vers l'arrière

Posture : attention à ne pas cambrer, le mouvement part de la hanche, nombril rentré



45'' jambe droite / 45'' jambe gauche /
récupération 15'' / recommencer

9. Pistol squat

Posture : venir chercher le contact avec la chaise par les ischions, attention à ne pas rentrer le genou vers l'intérieur