

1an pour améliorer sa condition physique

Programme du mois de mars : Fessiers/Abdos/Cardio/Taille

Vous trouverez ci-dessous les exercices qui dureront tout le mois de mars ;

CEPENDANT, ce circuit (exercices dans un ordre défini) n'est à réaliser que la première semaine – les semaines suivantes, l'ordre des exercices ainsi que les durées d'effort et de récupération seront modifiés MAIS les exercices ne changeront pas.

Ce sont des exercices qui ne demandent que peu d'amplitude ; le fonctionnement sous forme de temps vous permet de vous adapter en fonction de votre forme physique. (Moins en forme = je fais moins de répétition voir une pause au milieu et je reprends quand ça va mieux ; plutôt en forme = je « carbure »)

Les exercices qui sont proposés tout au long de l'année peuvent être débuté par n'importe quel mois MAIS toujours commencer par la 1^{ère} semaine, puis la 2^{nde}, la 3^{ème}, etc. chaque semaine est un peu plus sollicitant que la précédente.

Si vous « loupez » une séance, vous pouvez la rattraper dans la semaine : ce n'est pas un souci. Si vous en loupez deux, reprenez la semaine au début (ce qui vous décalera d'une semaine tout le programme mais n'est pas très important)

Ne pratiquez pas d'activité physique (ces exercices compris) sans l'avis d'un médecin – C'est lui seul qui peut vous donner le feu vert pour pratiquer dans les meilleures conditions et vous dire les mouvements à éviter...

Si un exercice ne vous convient pour une raison ou une autre (douleur particulière notamment) :

- **Ne forcez pas : arrêtez de le pratiquer**
- Vous pouvez me contacter en m'expliquant votre « problème » et j'essaierai de vous trouver un exercice équivalent par lequel le remplacer

L'ensemble des exercices (ce mois-ci 9) ne se fait qu'un jour sur 2 et ne dure que quelques minutes (moins de 20mn) ! Prenez au moins ce temps un jour sur deux !

Si vous avez des « envies » ou questions particulières concernant un exercice ou autre : n'hésitez pas non plus à me contacter

MOIS DE MARS, semaine 1 : **lundi 2, mercredi 4 et vendredi 6** ; durée totale du circuit avec le plus de récupération « possible » (30secondes) = **12minutes**
Les autres jours : pratiquez une activité physique différente : footing, marche nordique, etc.

Exercice #1

"Rotation fessiers"

- Réaliser l'exercice durant 20 secondes de la même jambe
- Récupérer pendant 10 secondes
- Réaliser le même exercice durant 20 secondes
- Récupérer pendant 20 à 30 secondes avant l'exercice suivant

Exercice #2

"Mountain Climber"

- Réaliser 20 mouvements par jambe (soit 40 en tout) en alternant: mouvement jambe droite, mouvement jambe gauche, etc.
- Récupérer pendant 20 à 30 secondes avant l'exercice suivant

Exercice #3
"Jumping Jack"

- Réaliser l'exercice durant 45"
- Récupérer pendant 20 à 30 secondes avant l'exercice suivant

Exercice #4
"Talon Plafond"

- Réaliser 15 mouvements de la même jambe
- Récupérer pendant 10 secondes
- Réaliser le même exercice durant 15 mouvements de l'autre jambe
- Récupérer pendant 20 à 30 secondes avant l'exercice suivant

Exercice #5
"Tonification
Transverse"

- Réaliser 10 répétitions
- Récupérer pendant 20 à 30 secondes avant l'exercice suivant

Exercice #6
"Squat
Rebonds"

- Réaliser l'enchaînement: sautillements (10secondes) + 3 flexions durant 45 secondes
- Récupérer pendant 20 à 30 secondes avant l'exercice suivant

Exercice #7

"Battements debout"

- Réaliser 20 mouvements de la même jambe
- Récupérer pendant 10 secondes
- Réaliser le même exercice durant 20 mouvements de l'autre jambe
- Récupérer pendant 20 à 30 secondes avant l'exercice suivant

Exercice #8

"Mountain Latéral"

- Réaliser l'exercice durant 20 secondes en alternant les jambes (et non 20" d'une jambe puis de l'autre)
- Récupérer pendant 20 à 30 secondes avant l'exercice suivant

Exercice #9

"Croisés debout"

- Réaliser l'exercice durant 45"

Fin du 1^{er} circuit
Semaine 1 du mois de mars

- Si vous avez du temps et surtout de l'envie: vous pouvez enchaîner un second tour
- N'allez pas au bout de vos limites - 1 tour peut être suffisant pour le moment