

## 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<sup>ère</sup> semaine, puis la 2<sup>nde</sup>, la 3<sup>ème</sup>, 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 3; **durée totale** du circuit avec le plus de récupération « possible » (30secondes) = **18minutes**

Les autres jours : pratiquez une activité physique différente : footing, marche nordique, etc.

**Exercice #3**  
"Jumping Jack"

- Réaliser l'exercice durant 1 minute
- Récupérer pendant 15 à 20 secondes avant l'exercice suivant

**Exercice #6**  
"Squat  
Rebonds"

- Réaliser l'enchaînement: sautilllements (10secondes) + 3 flexions durant 1 minute
- Récupérer pendant 15 à 20 secondes avant l'exercice suivant

**Exercice #9**  
**"Croisés  
debout"**

- Réaliser l'exercice durant 1 minute
- Récupérer pendant 15 à 30 secondes avant l'exercice suivant

**Exercice #1**  
**"Rotation  
fessiers"**

- Réaliser l'exercice durant 30 secondes de la même jambe
- Récupérer pendant 10 secondes
- Réaliser le même exercice durant 30 secondes
- RECOMMENCER 1 série de chaque jambe
- Récupérer pendant 15 à 30 secondes avant l'exercice suivant

Exercice #4  
"Talon Plafond"

- Réaliser 25 mouvements de la même jambe
- Récupérer pendant 10 secondes
- Réaliser le même exercice durant 25 mouvements de l'autre jambe
- RECOMMENCER 1 série de chaque jambe
- Récupérer pendant 15 à 30 secondes avant l'exercice suivant

Exercice #7  
"Battements  
debout"


- Réaliser 40 mouvements rapides de la même jambe
- Récupérer pendant 10 secondes
- Réaliser le même exercice durant 40 mouvements rapides de l'autre jambe
- RECOMMENCER 1 série de chaque jambe
- Récupérer pendant 15 à 30 secondes avant l'exercice suivant

**Exercice #2**  
**"Mountain  
Climber"**

- Réaliser 40 mouvements par jambe (soit 80 en tout) en alternant: mouvement jambe droite, mouvement jambe gauche, etc.
- Récupérer pendant 15 à 30 secondes avant l'exercice suivant

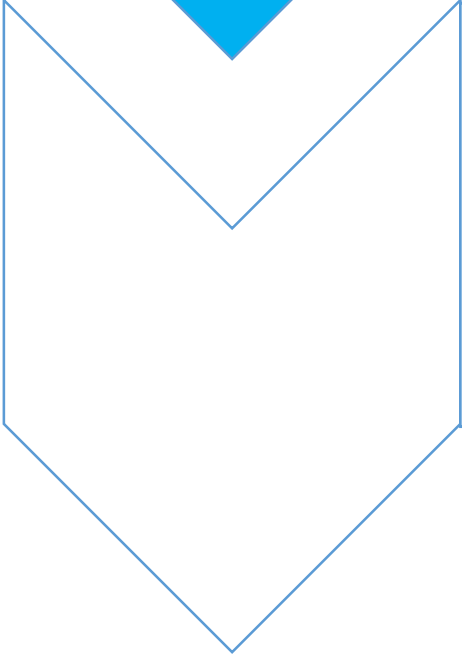
**Exercice #8**  
**"Mountain  
Latéral"**

- Réaliser l'exercice durant 1 minute en alternant les jambes (et non 1' d'une jambe puis de l'autre)
- Récupérer pendant 15 à 30 secondes avant l'exercice suivant



**Exercice #5**  
**"Tonification**  
**Transverse"**

- Réaliser 15 répétitions

- 
- 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