

PROGRAMME DETOX

Ce programme CARDIO-MUSCU assez intense permet d'augmenter votre dépense énergétique en sollicitant de grandes masses musculaires, ce qui est « payant » énergétiquement.

Avec de la **motivation** et une **alimentation saine**, vous allez vous débarrasser des toxines et des excès emmagasinés en cours d'année!

CARDIO AU CHOIX

- 90 minutes de marche nordique ou marche soutenue
- 40 minutes de cardio (Cross training, vélo d'appartement, ...) à 60-70 % de votre FCM
- 30 minutes de footing léger

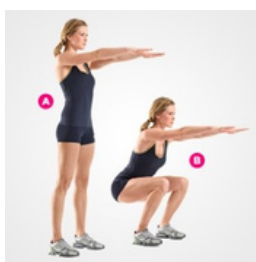
MUSCU 40-20

Les exercices sont à réaliser 2 à 3 fois par semaine en respectant 1 jour de repos entre les séances !

Marche à suivre :

- Ce circuit comporte **10 exercices** différents.
- Vous devez effectuer **le plus de répétitions possibles** de chaque exercice pendant **40 secondes**, avant de passer à l'exercice suivant.
- Reposez-vous **20 secondes entre les exercices**, le temps de reprendre votre souffle.
- A la fin d'un circuit complet des 10 stations, reposez-vous **2-3 minutes**.

1.



SQUAT

Pour bien faire un squat, il faut garder les pieds à plat, les fesses en arrière, et les genoux à la verticale des pointes de pieds. Descendre doucement et remonter.

2.



MOUNTAIN CLIMBER

Au départ de la position de planche, ramenez alternativement un genou en direction du coude. Gardez les épaules bien au-dessus des mains.

3.



CHAISE TRICEPS

Assis sur une chaise, agripper le bord antérieur et avancer le bassin. Descendre le bassin, jambes fléchies et remonter, uniquement à la force des bras.

4.



BURPEES AU SOL OU SUR CHAISE

Au départ de la station droite debout, fléchir les genoux, mains au sol et partir en extension planche. Revenir accroupi, puis se redresser et recommencer !

Pour plus de facilité... prenez appui sur une chaise.

5.



SIDE LUNGE

En position droite debout mains en contact, laissez partir une jambe vers l'arrière derrière l'autre aussi loin que possible. Revenir en position puis partir de l'autre côté !

6.



SIDE KICK

En appui sur un genou, une main au sol à la verticale de l'épaule, placez l'autre main sur la tête. Allongez la jambe de ciel et levez-la si possible à l'horizontale mais pas plus haut. Changez de côté !

7.



POMPES INCLINÉES

Mettez-vous en position de pompes (sur un banc ou une chaise). Gardez la position (dos le plus droit possible) et fléchissez les bras pour descendre le buste en direction du sol, puis remontez.

8.



PONT SUR 1 JAMBE

Gainage dorsal. Au départ de la position couché dorsal, fléchissez une jambe et allongez l'autre. Montez le bassin dans l'alignement des genoux et des épaules. N'oubliez pas de changer de côté !

9.



PLANCHE ABDOS

Mettez-vous en position de pompes. A la place d'avoir les mains au sol, posez vos avant-bras et gardez la position (dos le plus droit possible).

10.



ABDOS PILATES

En position couché dorsal, partir de la position chaise renversée et descendre une pointe de pied en direction du sol en conservant l'angle de 90° dans le genou et le ventre bien rentré (ne pas creuser le dos !). Revenir à la position de départ chaque fois.

N'oubliez pas le stretching !

Bon travail et bon amusement !