

Programme d'entraînement cardio-tonus

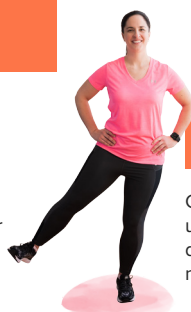
	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
SEMAINE 1	CARDIO 10 MIN	CARDIO 15 MIN	REPOS ☺	CARDIO 15 MIN	CARDIO 10 MIN	REPOS ☺	TONUS 1 SÉRIE
SEMAINE 2	CARDIO 10 MIN	REPOS ☺	CARDIO 20 MIN	CARDIO 15 MIN	REPOS ☺	TONUS 1 ou 2 SÉRIES	CARDIO 30 MIN
SEMAINE 3	REPOS ☺	CARDIO 20 MIN	TONUS 1 SÉRIE	REPOS ☺	CARDIO 30 MIN	TONUS 1 ou 2 SÉRIES	CARDIO 30 MIN
SEMAINE 4	REPOS ☺	CARDIO 30 MIN	CARDIO 30 MIN + TONUS 1 ou 2 SÉRIES	REPOS ☺	CARDIO 30 MIN	CARDIO 30 MIN	CARDIO 30 MIN + TONUS 1 ou 2 SÉRIES

CARDIO

Marche, vélo, jogging, corde à danser, trampoline, natation : à vous de choisir l'activité qui vous plaît! Visez une intensité modérée que vous pourrez maintenir confortablement pendant la durée suggérée. Il est possible de diviser votre séance en blocs de 10 minutes.

TONUS

C'est le moment de renforcer vos muscles! Vous trouverez aux pages suivantes une série de 6 exercices, à faire avec ou sans haltères. Ajustez le nombre de répétitions proposé de façon à sentir que vos muscles fournissent un effort, mais sans douleur.



SÉRIE DE 6 EXERCICES POUR LE TONUS



1. ROTATION DES BRAS

COMMENT FAIRE?

- Se tenir debout, la tête droite et les genoux légèrement fléchis.
- Lever les bras de chaque côté du corps, un peu plus bas que les épaules.
- Mouvement: faire de petits cercles de la grosseur d'un ballon de basketball (approximativement!).
- Faire de 12 à 15 cercles lentement dans un sens, puis de 12 à 15 cercles lentement dans l'autre sens.

2. SOULEVÉ DE TERRE SUR UNE JAMBE

COMMENT FAIRE?

- Placer les pieds à la largeur des épaules. Plier légèrement le genou de la jambe d'appui et soulever l'autre vers l'arrière.
- Mouvement: pencher le corps vers l'avant et allonger la jambe vers l'arrière, aussi haut que votre équilibre le permet. Les bras sont allongés vers le sol, près des jambes.
- Garder le dos droit et les hanches pointées vers le sol.
- Revenir à la position de départ.
- Faire de 12 à 15 répétitions, puis changer de jambe.



3. TIRADE DORSALE

COMMENT FAIRE?

- Écarter les pieds à la largeur des hanches et maintenir une position semi-assise.
- Regarder le sol à quelques mètres devant vous.
- Lever les bras de chaque côté de la tête, de façon à ce qu'ils soient écartés un peu plus largement que vos épaules. Détendre les épaules pour bien dégager le cou.
- Mouvement: tirer les coudes pour les amener de chaque côté du corps et ainsi descendre les mains à la hauteur des épaules.
- Faire de 12 à 15 répétitions.



4. EXTENSION DU TRICEPS

COMMENT FAIRE?

- Placer un pied devant l'autre et plier le genou avant.
- Pencher le corps en gardant le dos droit et prendre appui avec votre main en la plaçant sur le haut du genou avant.
- Prendre l'haltère dans l'autre main et monter le coude vers le haut de façon à ce qu'il soit environ à la même hauteur que l'épaule.
- Mouvement: déplier le bras pour l'allonger vers l'arrière. Le haut du corps et les épaules ne bougent pas. Seulement l'avant-bras est en mouvement, comme un pendule.
- Faire de 12 à 15 répétitions de chaque côté.

5. ABDUCTION DE LA HANCHE EN ÉQUILIBRE

COMMENT FAIRE?

- Debout, placer les mains sur les hanches ou prendre appui sur une chaise, tout en soulevant un pied du sol. Plier légèrement le genou de la jambe d'appui.
- Mouvement: lever une jambe sur le côté. Le pied reste en position neutre. Contracter les abdominaux pour garder le haut du corps droit, car il aura tendance à s'incliner de l'autre côté!
- Ramener le pied au centre sans toucher le sol.
- Faire de 12 à 15 répétitions de chaque côté.



6. CRUNCH DEBOUT POUR LES ABDOMINAUX

COMMENT FAIRE?

- Prendre un haltère à deux mains, au-dessus de la tête. S'incliner légèrement d'un côté et pointer le pied de la jambe opposée.
- Mouvement: de façon simultanée, lever le genou de la jambe dont le pied est pointé vers la poitrine et amener l'haltère vers ce genou.
- Maintenir la position 1 ou 2 secondes, le temps de bien tirer le genou vers le corps.
- Revenir à la position de départ.
- Faire de 12 à 15 répétitions, puis changer de côté.