

## Minceur et Renforcement musculaire haut du corps

### Niveau 1

**Durée du programme: 6 semaines**

**Durée de la séance : 1h10**



Ce programme d'entraînement a été réalisé par un professeur diplômé d'état pour une personne en bonne santé physique, et mis à la disposition des adhérents du club Training parc.

Il ne tien pas compte des problèmes médicaux de celui qui l'utilise.

Vous êtes donc seul responsable de son utilisation.

### Echauffement musculaire

L'échauffement musculaire est une étape obligatoire. Il précède tout entraînement et permet d'éviter les blessures.

Avant de commencer votre programme, effectuez **10 minutes** d'exercices physique à **une allure faible** sur un appareil de type cardio-vasculaire tel que le vélo, le tapis de course, l'elliptique ou le rameur pour préparer votre corps à l'entraînement.

### Corps de séance

**Partie 1:** Effectuez un effort cardio d'une intensité moyenne sur une durée de 40 minutes (échauffement compris), faite attention à ne pas partir trop vite pour pouvoir tenir dans la durée.

**Partie 2:** Lors de cette deuxième partie du programme vous allez effectuer des exercices de renforcement musculaire en Série de **15 répétitions** axé sur le haut du corps. Vous devez commencer à sentir une difficulté musculaire sur les 5 dernières répétitions.

Faite attention à bien garder les abdos serrés et à souffler sur chaque répétition lors de l'effort. Prenez un temps de repos de **1 minute 30** entre chaque série.

### Conseils

- Hydratez-vous lors de la séance pour éviter les crampes.
- Utilisez des baskets qui amortissent en cas de course sur tapis.
- Respectez votre programme et respectez le temps de récupération.
- En cas de problème de genoux ou de dos, évitez les impacts lors de la partie cardio.

