

Minceur et Renforcement -Bas 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: Effectuez une série d'exercices de type renforcement musculaire. 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.

Adaptez votre charge pour sentir une légère brûlure musculaire sur les 5 dernières répétitions.

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.