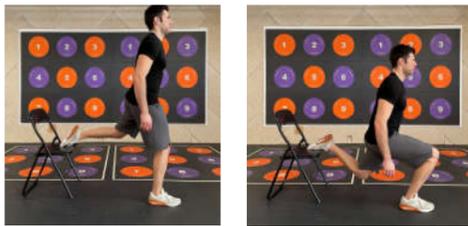


PASS'SPORT CHAMELEON FITNESS 2021

SEMAINE 2 - Circuit Training niveau 1

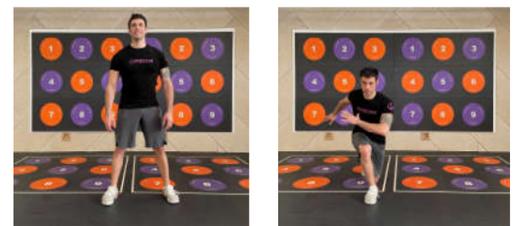
RENFORCEMENT FESSIERS- CUISSES

1. Squat Bulgare (D puis G)



Le genou avant ne doit pas dépasser votre pointe de pied

2. Le patineur (Alt D et G)



Fixer un point au sol à 1 ou 2 mètres devant vous

6. Chaise 1'



Regard au loin, voyagez ;-)

3. Bridge



Aspirez le nombril vers votre colonne, appuyer sur vos talons

5. Bridge jambe (D puis G)



Sans cambrer le bas du dos appuyez sur votre talon

4. Squat large



Gardez le dos droit et le bassin au dessus de vos genoux

Alternance travail / repos : **Circuit vert** : 20 reps **Circuit bleu** : 40 reps **Circuit rouge**: 60 à 80 reps

Repos entre les tours : **1 à 2'**

Nombre de tours : **3 à 5**

Nombre de séances hebdomadaire : **2 à 4**

Conseil : **Prendre une pause entre les exercices si besoin**

Option avancée : **Ajouter 1' de planche après chaque exercice**

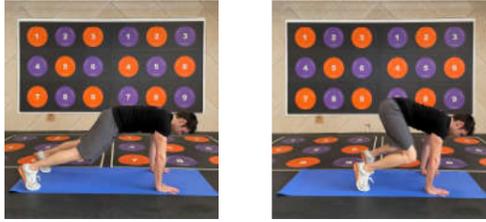


PASS'SPORT CHAMELEON FITNESS 2021

SEMAINE 2 - Circuit Training niveau 2

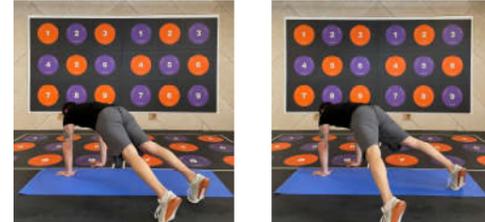
CIRCUIT AU CHOIX :

1. Planche dynamique



Saut genoux poitrine, puis tendus

2. Planche Jack



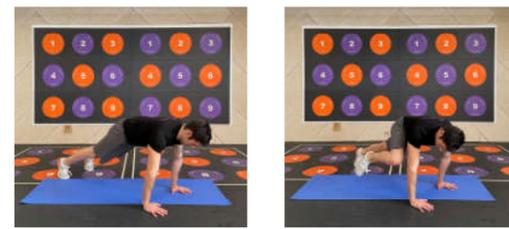
Saut écart, saut pieds joints

4. Planche faciale



LE WARRIOR

3. Coude genou (Alt D et G)



Genou coude, dos fixe

1. Bear (avance D, G recule D, G)



Pas avant D-G, Pas arrière D-G

2. Ciseaux (Alt D et G)



Epaule-genou, sans cambrer

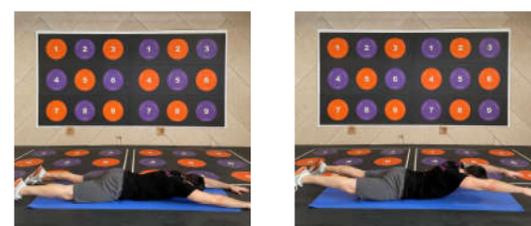
4. Spiderman (Alt D et G)



Genou coude, dos fixe

LE SUPER HERO

3. Superman



Tête alignée au dos, ventre creux

Alternance travail / repos : **Circuit vert** : 20 reps **Circuit bleu** : 30 reps **Circuit rouge** : 40 reps

Repos entre les tours : 30'' à 1'

Nombre de tours : 3 à 5

Nombre de séances hebdomadaire : 2 à 4

Conseil : Prendre une pause entre les exercices si besoin



OFFICE YOGA
AU BUREAU PRENEZ UNE PAUSE
TOUTES LES DEUX HEURES

Hochez la tête 3 fois



Relâchez tout votre dos



Auto grandissez vous



Gardez les Hanches fixes



La montagne ça vous gagne



Genoux légèrement fléchis



CONSEIL SANTE

Les graines et leurs vertus

Les graines appartiennent à la famille des oléagineuses. Elles s'intègrent dans de nombreux plats et apportent des nutriments essentiels pour notre organisme. En voici 9 à (re)découvrir !

