



## **TRAINING RAPIDE ET COMPLET A METTRE DANS SA VALISE**

### **ÉCHAUFFEMENT, DÉBUT DE TRAINING**

- **Jumping-jacks, 30 secondes**

Effectuez un saut en écartant les bras et les jambes en même temps, puis ramenez les pieds joints et les bras le long du corps. Répétez le mouvement de manière dynamique.

- **Course sur place, 1 minute**

Récupération active.

- **Corde à sauter, 1 minute**

### **ENTRAÎNEMENT À EFFECTUER 2 OU 3 FOIS**

- **Fentes sur place, 20 répétitions de chaque côté**

Effectuez une flexion avec une jambe en avant et l'autre en arrière, en amenant le genou de derrière le plus proche du sol. Fixez un point devant vous en maintenant les abdominaux contractés. Cet exercice vous permettra de travailler les quadriceps, les ischios-jambiers et les fessiers tout en travaillant sur votre équilibre. Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre une barre sur les épaules ou un poids dans chaque main.

- **Squats, 20 répétitions**

Effectuez une flexion des jambes avec les deux pieds parallèles à 90 degrés. Maintenez les abdominaux contractés et le dos bien droit. Cet exercice vous permettra de travailler les quadriceps, les fessiers et les adducteurs. De même, vous pouvez prendre une barre sur les épaules ou bien un poids à placer entre vos jambes durant les flexions.

- **Pompes (à genoux ou jambes tendues), 10 répétitions**

Un des plus grand classique, les pompes. Placez vous face au sol, les mains à hauteur des épaules. Selon votre capacité, placez-vous à genoux ou jambes tendues et descendez le plus bas possible en inspirant et en expirant à la remontée. Cet exercice vise principalement à travailler le haut du corps, et sollicite les muscles tels que le grand pectoral, les deltoïdes, les triceps et les abdominaux. C'est un exercice idéal car il est complet et n'a pas besoin de s'effectuer avec des poids.

- **Superman, 10 répétitions**

Allongé sur le ventre, placez vos mains sur votre front puis effectuez une légère remontée de la tête et des jambes en même temps. Contrôlez votre descente. Cet exercice est parfait pour travailler les lombaires. Si vous souhaitez augmenter la difficulté de l'exercice, placez vos bras tendus devant vous, ce qui vous permettra de travailler le haut du corps et les épaules en plus.

- **Gainage face à sol, 1 minute**

Un des plus grand classique également, le gainage abdominal. Placé face au sol sur les coudes, le ventre rentré et le corps bien droit de la tête au pied, maintenez la position 1

minute. Cet exercice est un indispensable pour pouvoir muscler les abdominaux, ce qui permettra de maintenir l'équilibre fondamental de votre corps.

### **ÉTIREMENT, FIN DE TRAINING**

Après avoir effectué le training 2 ou 3 fois, il est important d'étirer vos muscles afin de prévenir au mieux les courbatures ou les blessures.

- Assis par terre, placez vos jambes en face de vous, et venez toucher vos pieds avec vos mains. Restez dans cette position quelques secondes.
- Position à quatre pattes, assis sur vos genoux, étendez vos bras devant vous avec la tête rentrée. Restez dans cette position quelques secondes.

Adaptez ce training à votre niveau en ajoutant/baissant le nombre de répétitions ou en ajoutant des poids. Ce programme complet et rapide vous permettra de muscler les parties les plus importantes de manière efficace. Profitez de votre été en pleine forme !