

LOOVA **FIT**
Powered by Gomobee

30-JOURS **CORPS ENTIER**

DÉFI

Sans équipement

PLAN D'INTRODUCTION

Voici une vérité malheureuse que personne ne veut admettre : en matière d'exercice, il n'existe ni secret ni élixir magique pour un corps fort et en bonne santé. Mais il existe quelque chose qui s'en approche : le défi fitness de 30 jours.

Nous vous présentons ce défi fitness pour renforcer votre motivation à faire de l'exercice, atteindre vos objectifs sportifs et intégrer le mouvement dans votre routine quotidienne.



Il est recommandé de consulter en personne un professionnel de santé agréé avant de commencer tout programme d'exercice. Toutes les informations fournies sont à titre éducatif et ne visent pas à diagnostiquer ou traiter des conditions médicales ou de santé.



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

1 30 secondes chacune • pompes • planche haute à basse • escaladeurs • pilates 100 • planche	2 30 secondes chacune • squats • fentes • relevés de hanches • burpees • bicyclettesttes	3 30 secondes chacune • planche haute à basse • crunchs • pilates 100 • bicyclettesttes • planche	4 30 secondes chacune • squats • escaladeurs • pompes • crunchs • burpees	5 REPOS	6 45 secondes chacune • pompes • planche haute à basse • escaladeurs • pilates 100 • planche
7 45 secondes chacune • squats • fentes • relevés de hanches • burpees • bicyclettesttes	8 45 secondes chacune • planche haute à basse • crunchs • pilates 100 • bicyclettesttes • planche	9 45 secondes chacune • squats • escaladeurs • pompes • crunchs • burpees	10 REPOS	11 1 minute chacune • pompes • planche haute à basse • escaladeurs • pilates 100 • planche	12 1 minute chacune • squats • fentes • relevés de hanches • burpees • bicyclettesttes
13 1 minute chacune • planche haute à basse • crunchs • pilates 100 • bicyclettes • planche	14 45 secondes chacune • squats • escaladeurs • pompes • crunchs • burpees	15 REPOS	16 75 secondes chacune • pompes • planche haute à basse • escaladeurs • pilates 100 • planche	17 75 secondes chacune • squats • fentes • relevés de hanches • burpees • bicyclettes	18 75 secondes chacune • planche haute à basse • crunchs • pilates 100 • bicyclettes • planche
19 75 secondes chacune • squats • escaladeurs • pompes • crunchs • burpees	20 REPOS	21 90 secondes chacune • pompes • planche haute à basse • escaladeurs • pilates 100 • planche	22 90 secondes chacune • squats • fentes • relevés de hanches • burpees • bicyclettes	23 90 secondes chacune • planche haute à basse • crunchs • pilates 100 • bicyclettes • planche	24 90 secondes chacune • squats • escaladeurs • pompes • crunchs • burpees
25 REPOS	26 2 minutes chacune • pompes • planche haute à basse • escaladeurs • pilates 100 • planche	27 2 minutes chacune • squats • fentes • relevés de hanches • burpees • bicyclettes	28 2 minutes chacune • planche haute à basse • crunchs • pilates 100 • bicyclettes • planche	29 2 minutes chacune • squats • escaladeurs • pompes • crunchs • burpees	30 FINI !



Squat

1. Mettez-vous en position de pompe, coudes sous les épaules, pieds écartés à la largeur des hanches.
2. Pliez les coudes et reposez votre poids sur les avant-bras et les orteils, en gardant le corps aligné.
3. Maintenez aussi longtemps que possible.
4. Maintenez aussi longtemps que possible.



Relevés de hanches

1. Allongez-vous sur un tapis d'exercice, dos au sol, bras tendus sur les côtés, paumes vers le haut.
2. Posez les pieds à plat sur le sol, à environ 30 cm des fesses.
3. Contractez les fessiers et soulevez les hanches jusqu'à ce que votre corps forme une ligne droite des genoux aux épaules. Maintenez pendant au moins 5 secondes, puis redescendez. Répétez si nécessaire.



Fentes

1. Tenez-vous droit, pieds à la largeur des hanches, dos droit, épaules en arrière, abdos gainés.
2. Avancez un pied et pliez les deux genoux jusqu'à ce que le genou arrière soit juste au-dessus du sol.
3. Redressez-vous et recommencez le mouvement.
4. Alternez les jambes jusqu'à la fin de la série.



Bicyclettes

1. Allongez-vous sur le dos, décollez les épaules du tapis et levez les jambes.
2. Amenez un genou vers le coude opposé en crunch, en étendant l'autre jambe.
3. Revenez à la position de départ, puis faites le crunch de l'autre côté.
4. Répétez jusqu'à la fin de la série.



Burpees

1. Tenez-vous droit(e), pieds écartés à la largeur des épaules.
2. Accroupissez-vous et placez vos mains devant vos pieds.
3. . Jump back until your legs are fully extended and your body is in planche position.
4. Sautez en arrière, jambes tendues, corps en planche.
5. Répétez jusqu'à la fin de la série.



Pompes

1. Les jambes étendues en arrière, placez les mains sous les épaules, légèrement plus larges que la largeur des épaules
2. Commencez à plier vos coudes et baissez votre poitrine jusqu'à ce qu'il soit juste au-dessus du sol .
3. Repousser, 1s poussée, 1s pause, 2s descente.
4. Répéter .



Planches

1. Entrez dans une position de poussée, avec vos coudes sous vos épaules et vos pieds à la largeur de la hanche .
2. Pliez vos coudes et reposez votre poids sur vos avant-bras et vos orteils, en gardant votre corps en ligne droite .
3. Maintenir le plus longtemps possible .



Planche Haute à Basse

1. Allongez-vous sur le ventre avec les orteils nichés et les paumes par vos épaules.
2. Soulevez l'ensemble de votre torse du sol .
3. Abaissez l'ensemble de votre torse dans une planche du coude .
4. Retour à la haute planche .



Escaladeurs

1. Commencez avec votre corps en ligne droite et vos mains légèrement plus larges que la largeur des épaules. Gardez orteils et balles des pieds touchant le sol .
2. Amenez un genou vers le centre de votre estomac, puis alternez rapidement entre les jambes .
3. Continuez à alterner jusqu'à ce que l'ensemble soit terminé .



Pilates cent

1. Allongez-vous sur le dos avec vos genoux pliés et vos jambes parallèles au sol, soulevez vos épaules du tapis et étendez vos bras et jambes .
2. Inspirez pour un compte de 5, puis expirez pour un compte de 5 tout en pompant simultanément vos bras de haut et de bas .
3. Répéter 10 fois pour un compte de 100 .



LOOVA **FIT**

Powered by Gomobee

**Trouvez plus de plans
d'entraînement sur Loovafit**