

Programme renforcement CPNV. Semaine n°13

Echauffement :

Cardio 10-20 minutes : marche rapide, footing, vélo, rampe d'escaliers,.. ou chorégraphie challenge du CPNV !!!

Possibilité de compléter avec un peu de corde à sauter si vous en avez l'habitude : 4x 30/50 sauts. Pour les personnes moins entraînées, évitez les sauts et les impacts trop violents.

Circuit training ou crossfit.

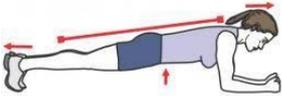
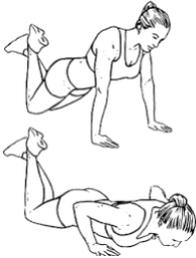
- Cette semaine, nous vous proposons un enchaînement d'exercices cardiovasculaires et musculaires à répéter à volonté et en fonction de votre condition physique.
- Selon votre entraînement, vous pouvez vous octroyer une pause d'une à deux minutes entre les enchaînements, en particulier si vous le répétez un grand nombre de fois.
- Pensez à boire entre les séries !
- Enchaînement à répéter entre **5 et 10 fois**, idéalement 3 fois dans la semaine.



Matériel nécessaire :

- Tenue de sport
- Attention aux glissades si vous vous entraînez en chaussettes
- Deux bouteilles d'eau de même contenance ou 2 haltères de même poids

BON ENTRAÎNEMENT !

Exercices	Illustration	Consignes
20x Jumping jack		
10x squats		<p>Ecartement des pieds à largeur de hanches.</p> <p>Les pointes de pieds ne décollent pas du sol</p> <p>Les genoux ne dépassent pas les pieds en flexion.</p>
1 minutes de gainage en planche ventrale		<p>Gardez le dos droit et la nuque dans l'alignement de la colonne.</p>
30 secondes de skipping : course en montant les genoux		
5 pompes au choix		<p>Possibilité de les réaliser sur les genoux. Dans ce cas, imaginez que c'est le ventre que vous allez poser au sol et non la tête.</p>
20 wall climber		<p>Attention à ne pas avoir les fesses plus hautes que les épaules .</p>
10 fentes marchées		<p>Le dos reste droit</p> <p>Les mains ne s'appuient pas sur les jambes pour se relever.</p>
10x musculation épaules avec deux bouteilles de même contenance si vous n'avez pas de haltères.		<p>Dos plat</p> <p>Mouvements simultanés et symétriques</p> <p>Ne pas monter plus haut que les oreilles.</p>