

Structure de l'entraînement

Nous vous conseillons de faire ce programme 2 à 3 fois par semaine.

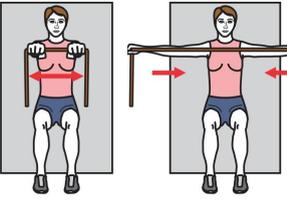
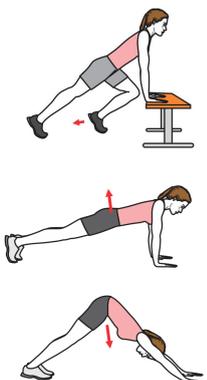
Échauffement: 3x40 sec.

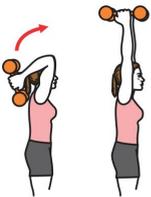
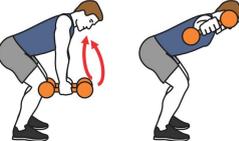
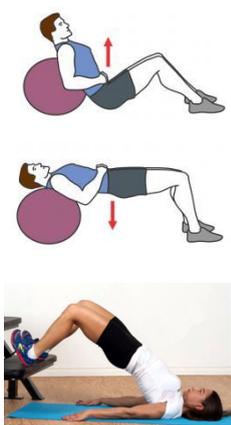
- 1- Squat gobelet
- 2- Chaise au mur + fly inversé
- 3- Mountain climber/Chien tête baissée

AMRAP « As Many Rounds As Possible » : Le plus de séries possible (au moins 3)! Chaque exercice est de 45 secondes. Prendre une pause de 15-30 secondes entre chaque exercice et d'au moins 1 minute entre chaque série.

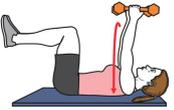
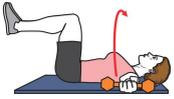
- A- Extension des triceps
- B- Fly inversé
- C- Pont sur ballon ou chaise
- D- Fly couché

Échauffement :

<p>1- Squat gobelet</p> 	<p>Prendre un poids par sa plus grosse partie et descendre en squat. Inspirez à la descente et expirez à la montée. À la montée, contractez votre plancher pelvien et votre transverse. Pour plus d'intensité, ralentissez le tempo de la descente et de la montée ou prenez une charge plus lourde.</p> <p>Temps: 40 sec.</p>
<p>2- Chaise + fly inversé</p> 	<p>En chaise au mur, tirez l'élastique en gardant les coudes dépliés. Expirez en tirant et en contractant votre plancher pelvien et votre transverse.</p> <p>Temps: 40 sec.</p>
<p>3- Mountain climber/Chien tête baissée</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: En appui sur un banc, une chaise ou au mur. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et décollez un pied en alternance.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Partir en position de planche sur les mains, reculez le bassin et, en gardant les genoux dépliés le plus possible, revenir en position de planche. Expirez en reculant.</p> <p>Temps: 40 sec.</p>

<p>A- Extension triceps</p> 	<p>Debout, les genoux légèrement fléchis, ou assise, les haltères touchent l'arrière des épaules. Dépliez les coudes puis revenez à la position de départ. À l'expiration, contractez votre plancher pelvien et votre transverse.</p> <p>Temps : 45 secondes</p>
<p>B- Fly inversé</p> 	<p>Les genoux fléchis et le tronc face au sol. Les paumes sont face-à-face et les coudes légèrement fléchis. À l'expiration, contractez votre plancher pelvien et votre transverse.</p> <p>Temps : 45 secondes</p>
<p>C- Pont sur ballon ou chaise</p> 	<p>Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: L'arrière des épaules en contact avec le ballon, le bassin légèrement surélevé du sol (environ 10 cm). Montez le bassin jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol, puis revenez à la position de départ. À l'expiration, contractez votre plancher pelvien et votre transverse.</p> <p>Niveau 2 Pour plus d'intensité: Les talons en appui sur une chaise ou un banc, le bassin au sol. Montez le bassin en contractant vos fessiers, puis revenez à la position de départ. À l'expiration, contractez votre plancher pelvien et votre transverse.</p> <p>Temps : 45 secondes</p>

D- Fly couché



Niveau 1 Femmes enceintes/nouvelles mamans: L'arrière de la tête en contact avec le ballon. Les coudes sont légèrement fléchis et les haltères à la hauteur des épaules. Rapprochez les poids l'un de l'autre en expirant. À l'expiration, contractez votre plancher pelvien et votre transverse.

Niveau 2 Pour plus d'intensité: Au sol, les jambes à 90 degrés. Maintenez la position des jambes en rapprochant les poids les uns des autres en gardant les coudes légèrement fléchis. À l'expiration, contractez votre plancher pelvien et votre transverse.

Temps : 45 secondes

*Images tirées d'Hexfit

***Mise en garde :** Ce programme d'entraînement peut s'adresser aux femmes enceintes et aux nouvelles mamans (plus de 10 semaines postnatales). Cependant, si vous éprouvez des inconforts liés à votre grossesse ou à votre accouchement (ex: douleur à la symphyse, douleur lombaire, lourdeur, incontinence urinaire, etc.), nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé (kinésologue ou physiothérapeute périnéale).

*Minia Beaudoin-Saunier
Intervenante sportive B. Sc.*

BouGeotte & Placotine