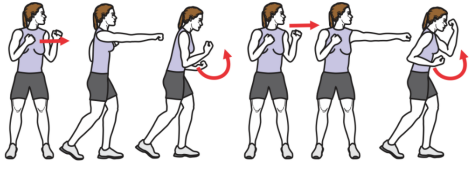
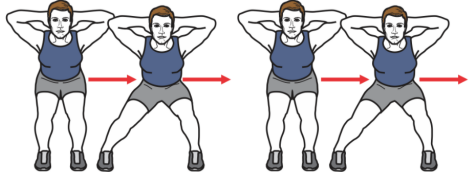


## Structure de l'entraînement

Nous vous conseillons de faire le programme suivant 2-3x par semaine

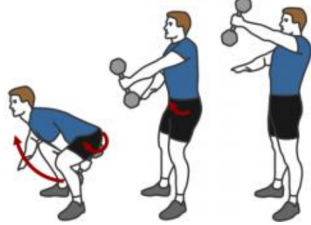

<b>Échauffement</b> (3x30 secs) : Boxe avec poids + Squat marché latéral		
<b>Combo #1</b> 8x20" de chaque exercice	A-Balancement de poids à un bras	B-Développé à un bras
<b>Combo #2</b> 8x20" de chaque exercice	A-Patineur	B-Squat rebond
<b>Combo #3</b> 8x20" de chaque exercice	A-Piston / Ours à planche	B-Planche latérale

### Échauffement : Faire 3 séries de 30 secondes de chaque exercice

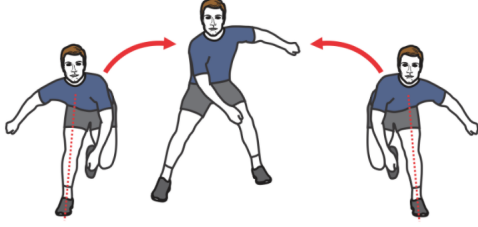

<b>A- Boxe avec poids</b> 	Faire des mouvements de boxe libre avec poids dans les mains en sautillant ou en marchant les genoux hauts. Garder les abdominaux engagés. Pour une version plus difficile, y aller plus rapidement et sauter.  <b>Temps : 20 secondes</b>
<b>B- Squat marché latéral</b> 	Debout, les mains derrière la tête, se placer en position de squat en amenant les hanches vers l'arrière jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90 degrés. Se déplacer sur le côté, une jambe à la fois, sans basculer les hanches. Garder le dos droit et la tête haute et bien engager le plancher pelvien et le transverse.  Femmes enceintes et nouvelles mamans : Retourner en position debout entre chaque pas si l'exercice est trop difficile.  <b>Temps : 20 secondes</b>

**Combos :** Faire chaque combo 4x, en faisant 20 secondes chaque exercice dans chaque combo. Prendre une petite pause à la fin de chaque combo. Effectuer les 4 combos un après l'autre une seule fois. Pour plus d'intensité, vous pouvez le faire 8x.

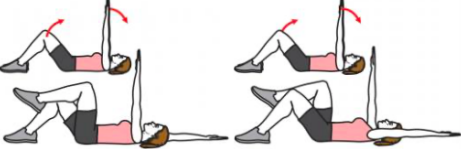
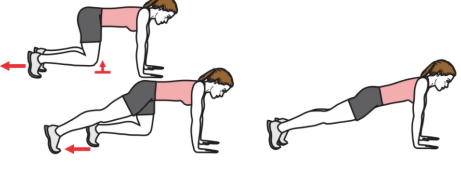
**Combo #1 :** Faire 4 fois le combo, 20 secondes de chaque exercice


<p><b>A- Squat + balancement bras</b></p> 	<p>Garder le dos droit, les abdominaux engagés et la tête haute. Prendre un poids en prise neutre (ou marteau) dans une main et le placer entre vos jambes. En utilisant vos hanches, propulser le poids au-dessus de la tête à l'expiration, en contractant les fessiers et le plancher pelvien/transverse. À l'inspiration, contrôler la descente pour revenir à la position initiale. Répéter l'exercice de façon dynamique pendant 20 secondes.</p> <p><b>Temps :</b> 20 secondes <b>* Alternner les bras entre chaque série de 20''</b></p>
<p><b>B- Développé à un bras</b></p> 	<p>Garder le dos droit, la tête haute et les abdominaux engagés. Avec un poids dans une main, le coude fléchi à 90 degrés, fléchir légèrement les genoux et pousser dynamiquement vers le haut le poids au bout du bras. Assurez-vous de garder les hanches à la même hauteur et le bassin stable. Contrôler la descente à l'inspiration.</p> <p><b>Temps :</b> 20 secondes <b>*Alternner les bras entre chaque série de 20''</b></p>

**Combo #2 :** Faire 4 fois le combo, 20 secondes de chaque exercice

<p><b>A- Patineur</b></p> 	<p><b>Niveau 1 : Femmes enceintes, nouvelles mamans</b> Debout, faire de grands déplacements latéraux dynamiques en atterrissant doucement en squat à une jambe en s'assurant de garder un alignement genou-cheville-hanche. Garder le dos droit et bien engager le plancher pelvien et le transverse.</p> <p><b>Niveau 2 : Pour plus d'intensité</b> Faire des sauts latéraux entre chaque position</p> <p><b>Temps :</b> 20 secondes</p>
<p><b>B- Squat rebond</b></p> 	<p><b>Niveau 1 : Femmes enceintes, nouvelles mamans</b> À l'inspiration, les pieds à la largeur des épaules, descendre les hanches vers l'arrière jusqu'à ce que les genoux soient à 90°. Faire des petits bonds en position de squat en engageant bien le plancher pelvien et en gardant le dos droit.</p> <p><b>Niveau 2 :</b> Faire des sauts sautés complets</p> <p><b>Temps :</b> 20 secondes</p>

**Combo #3 :** Faire 4 fois le combo, 20 secondes de chaque exercice

<p><b>A- Dead bug 1 jambe sol /Ours à planche</b></p>  	<p><b>Niveau 1 : Femmes enceintes, nouvelles mamans</b> À faire si seulement vous êtes encore confortable en position couchée. Se coucher au sol, placer une jambe dans les airs avec le bras opposé (placer l'autre main sur le ventre pour vérifier si le ventre pointe). À l'expiration, contracter le plancher pelvien/transverse et allonger pied et main opposés. À l'inspiration, revenir en position initiale. Si le ventre pointe, ne faites pas l'exercice.</p> <p><b>Niveau 2 : Pour plus d'intensité</b> De la position de l'ours (genoux 90° sous les hanches et décollés de 2 cm du sol), tendre une jambe à la fois pour se retrouver en position de planche. Revenir à la position initiale de l'ours (genoux à 90° à 2 cm du sol). Garder le ventre bien à plat et le dos droit (pousser le nombril vers le ciel).</p>
--	---

	<b>Temps : 20 secondes</b>
<p><b>B- Planche latérale</b></p> 	<p><b>Niveau 1: Femmes enceintes/nouvelles mamans :</b>  Se placer sur le côté, en appui sur l'avant-bras et sur un genou. À l'expiration, contracter les fessiers et le plancher pelvien/transverse et décoller tranquillement le bassin du sol. Le ventre ne doit pas pointer. À l'inspiration, descendre tranquillement.</p> <p><b>Niveau 2: Pour plus d'intensité</b>  Couchée sur le côté, en appui sur l'avant-bras et sur un genou ou les orteils, contracter les fessiers et le plancher pelvien/transverse et soulever le bassin dans les airs. Maintenir la position en gardant les hanches alignées et les épaules droites.</p> <p><b>Temps : 20 secondes</b></p>

\*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 reliés 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).

Mélissa Ahier  
Kinésologue

**BouGeotte & Placotine**