

## Perte de poids

1 x au 2 semaines

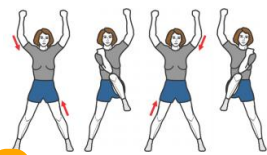
### 1 : Tapis roulant OU AUTRES



7 à 10 minutes faire un échauffement à une intensité faible à moyenne i.e. assez pour faire activer la circulation sanguine dans tout le corps. Intensité devrait permettre d'atteindre une fréquence cardiaque d'environ 71% de la fréquence cardiaque maximale soit  $220 - \text{ÂGE}$ .

Week	Phases	Duration
<b>1-12</b>	<b>1</b>	<b>07:00</b>

### 2A : Genou droit au coude gauche



- Faire le mouvement rapidement du même côté. Garder la tête droite et les abdos tendus.

SUPERSET. 3 à 5 séries.

Week	Sets	Duration	recovery
<b>1-12</b>	<b>3</b>	<b>01:00</b>	<b>00:15</b>

### 2B : Medium Stance Push-up

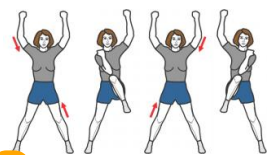


- Position push-up, les pouces alignés avec les épaules, faire des poussées en gardant un angle de 90° aux épaules. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite.

SUPERSET. 3 à 5 séries.

Week	Sets	Duration	recovery
<b>1-12</b>	<b>3</b>	<b>01:00</b>	<b>00:15</b>

### 2C : Genou gauche au coude droit

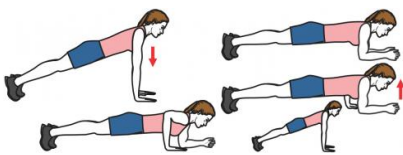


- Faire le mouvement rapidement. Garder la tête droite et les abdos tendus.

SUPERSET. 3 à 5 séries.

Week	Sets	Duration	recovery
<b>1-12</b>	<b>3</b>	<b>01:00</b>	<b>00:15</b>

### 2D : Push-up Hands Elbows

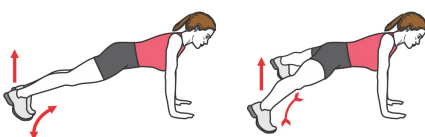


- Débuter en position de planche sur les mains. Descendre sur les avant-bras et remonter en alternant côté droit et gauche pour débuter. Garder vos abdos tendus et le dos droit.

SUPERSET. 3 à 5 séries.

Week	Sets	Duration	recovery
<b>1-12</b>	<b>3</b>	<b>01:00</b>	<b>00:15</b>

### 2E : Plank Jumping Jacks

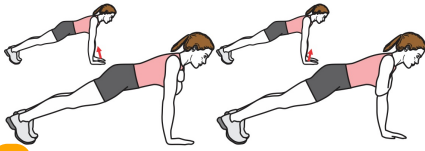


- Dans une position de planche, effectuer des jumping jacks avec les jambes tout en gardant les bras en position de planche. Garder le dos droit et les abdos tendus.

SUPERSET. 3 à 5 séries.

Week	Sets	Duration	recovery
<b>1-12</b>	<b>3</b>	<b>01:00</b>	<b>00:15</b>

2F : Plank Shoulder Tap

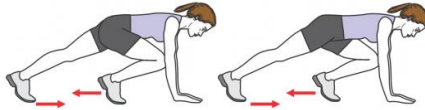


- En position de planche, taper épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit. Garder le dos droit et les abdos tendus.

SUPERSET. 3 à 5 séries.

Week	Sets	Duration	recovery
<b>1-12</b>	<b>3</b>	<b>01:00</b>	<b>00:15</b>

2G : Alternated Knee Pull Under Plank Position

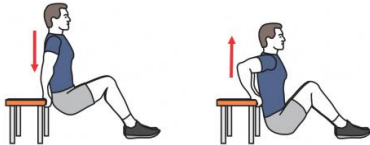


- En position de planche, tirer les genoux sous votre corps en alternance. Garder les abdos tendus et la tête haute.

SUPERSET. 3 à 5 séries.

Week	Sets	Duration	recovery
<b>1-12</b>	<b>3</b>	<b>01:00</b>	<b>00:15</b>

2H : Elbow Extension On Bench



- Les mains en appui sur le bord d'un banc (pronation), les pieds au sol à la largeur des épaules, faire des extensions des coudes. Garder les abdos tendus.

SUPERSET. 3 à 5 séries.

Week	Sets	Duration	recovery
<b>1-12</b>	<b>3</b>	<b>01:00</b>	<b>01:00</b>