



Défi à faire pendant le temps des fêtes! 15 jours à faire et refaire. Chaque jour, un jour sur 2, 1 fois de temps en temps.... bref c'est facultatif...mais fortement conseillé!

Jour	sit-up	push-up	triceps	squat	planche (secondes)
1	15		15		15
2		10	10	10	
3	20	20	20		
4		15	15		30
5	30			15	30
6		10	15	20	
7	40	5			30
8			12	20	20
9	10	10		10	
10	20		20		30
11	13		13		13
12		10		20	30
13	30		10	10	
14	25	5	5		45
15	15	5	5	15	30



Mon objectif 2014 est de faire bouger activement 1 personne sur 100 dans la région. En 2013 nous étions près de 800 qui ont fait le pas vers un mode actif.

Le sit-up: faites-le inversé, donc partez du haut et descendez, prenez une pause en BAS et comptez haut lentement mille & un, mille et deux

***variante: bras en haut, ajout de petit poids, levez une jambe en alternance



Option: Le sit-up avec poids (faites-le du haut vers le bas en poussant les poids lors de la descente)

Le push-up: largeur des épaules, descendez, pause, puis remontez.
*** variantes: élargissez vos bras, soulevez une jambe à la fois



Position large



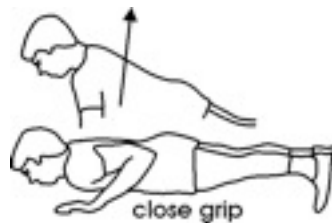
Position standard



Les triceps (2 manières)

largeur des épaules, descendez, pause, puis remontez. Plus vos jambes sont rapprochées, plus «facile» seront les exercices (photo 2)

*** variantes: éloignez les jambes, soulevez une jambe à la fois



La photo 1, est une option. En position push-up, vous devez rapprocher le plus possible vos mains, collez-les! Ce «push-up» travaillera aussi vos triceps

Le squat: Descendez votre torse en poussant les fesses vers l'arrière puis en pliant les genoux. Descendez le plus droit possible. Restez en bas 3 @ 4 secondes avant de remonter. Les deux bras en avant

***variante: une fois en bas, soulevez les talons 3 ou 4 fois. Restez en bas pour 2 comptes. Prenez des poids.



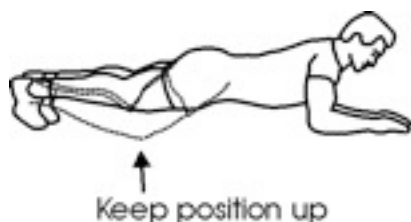
Vous pouvez ajouter des petits poids et les soulever au même moment que vous descendez.



La planche: Prenez la position, largeur des épaules, le dos droit, les fesses droites. Conservez la position le temps de l'exercice. Évitez de vous «écraser» lorsque terminé.

***variante: une fois en bas, soulevez une jambe à la fois.

Position plus «facile» placez-vous en position push-up et conservez-là.



Options Cardio - Pour confirmés !

Voici des options à essayer d'intégrer, chaque colonne représente des options, à vous de choisir AVANT de débiter.

Options	Durée	a quel moment	Pause	Série(s)
déplacement latéral	30 sec	Au début et à la fin	60 sec entre les séries	1
Genoux haut dynamique	45 sec	Avant chaque exercice	30 sec entre les séries	2
Jumping jack	60 sec	Avant ET après chaque exercice	Aucune pause	3

Déplacement latéral: Faites 2 pas à droite puis 2 pas vers la gauche en croisant vos pieds en avant ET en arrière. Travaillez votre coordination et votre vitesse



Genoux haut dynamique: En mode petit jogging, soulevez les genoux à la hauteur des hanches (un à la fois) de manière à exagérer le mouvement de course. Contractez vos abdominaux et initiez votre mouvement des hanches.

Jumping jack : Debout, bras le long du corps, sautez en ouvrant bras et jambes afin de faire un X avec votre corps puis revenez en position initiale.

Ne sautez pas trop haut, laissez vos pieds trainer sur le sol. Travaillez en vitesse.

Voici un exemple de choix :

Jour 3 avec option: genoux hauts, 30 sec, avant chaque exercice et sans pause et je le fais 2 fois (séries)

Voici mes activités : CCM-Club de course 3 volets :régulier, longue distance, course-marche. Le club de marche avec bâtons pour les 50 ans et +. Les ateliers cardio-muculaires en entreprises et en classe. L'igoofun, la Journée Nationale du Sport et de l'Activité Physique. Surveillez les coureuses et coureurs lors des différentes courses cette année : 5km, 10km, 21.1km, 42.2km, Mega-trail, duathlon, triathlon, Pentathlon, Xterra, Ironman 70.3 !

Le CCM, bien plus que de la course ! Une véritable expérience de vie

Bon training! «faites en moins, faites le mieux!

Phong Bui Entraîneur certifié PCNE (Coach Canada), entraîneur privé, certifié cardio-vélo et spécialisation en entraînement par intervalles

Qualifié pour le prestigieux Marathon de Boston 2014

Début de la nouvelle session 14 janvier 2014. Surveillez le programme Duathlon dès ce printemps (course-vélo)

