

LE SPORT / PROGRAMME DE REPRISE

REPRENDRE SA PLACE.

Bouger pour soi. Un pas à la fois.

Salle, maison ou course : choisis ton chemin.

8 semaines pour construire ton rythme.



8 SEMAINES / 3 PARCOURS / 100 % DIGITAL

SEMAINE 01

SALLE DE SPORT

Fais les séances A et B, sur deux jours différents. Commence avec un poids facile : cette semaine sert à apprendre les gestes.

Exercice (dans cet ordre)	Séance A	Séance B
Squat	1 × 8	1 × 8
Leg curl (ischios)	1 × 8	-
Élévation latérale de jambe	1 × 8 / côté	-
Tirage horizontal (machine)	1 × 8	1 × 8
Chest press (machine)	1 × 8	1 × 8
Bird-dog	1 × 8 / côté	1 × 8 / côté
Glute bridge au sol	-	1 × 8
Mollets debout	-	1 × 8

Pas de séance C pour le moment. Si tu veux bouger un troisième jour, fais 15 à 25 minutes de marche à une allure facile : il ne s'agit pas d'une séance de musculation.

Après chaque séance : marche doucement 3 à 5 minutes pour laisser redescendre le souffle. Si un exercice est trop difficile, fais moins de répétitions ou une série de moins.

Explications et vidéos des exercices : pages 25 à 27 →

COURSE

SEMAINES 01 À 04

Deux sorties par semaine, avec au moins un jour sans course entre elles. Commence chaque sortie par 5 minutes de marche et termine par 5 minutes de marche.

Semaine 01 / Sorties 1 et 2

6 fois : 1 min de course lente + 2 min de marche.

Durée totale avec la marche : 28 minutes.

Option habitués : durée de départ, puis marche.

Semaine 02 / Sorties 1 et 2

6 fois : 1 min 30 de course lente + 2 min de marche.

Durée totale avec la marche : 31 minutes.

Option habitués : durée de départ, puis marche.

Semaine 03 / Sorties 1 et 2

15 minutes de course tranquille, en un seul bloc.

Durée totale avec la marche : 25 minutes.

Option habitués : durée de départ + 5 min, puis marche.

Semaine 04 / Sorties 1 et 2

20 minutes de course tranquille, en un seul bloc.

Durée totale avec la marche : 30 minutes.

Option habitués : durée de départ + 10 min, puis marche.

Garde une allure qui permet de parler. Tu peux marcher si nécessaire et répéter une semaine. Courir 30 minutes est un objectif, sans obligation de l'atteindre à une date précise.