

PASS'SPORT CHAMELEON FITNESS 2021

SEMAINE 3 - Circuit niveau 1

RENFORCER TOUT SON CORPS AVEC UNE CHAISE

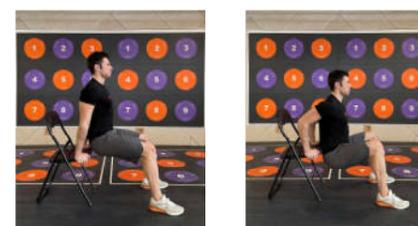
1. Pompe sur les genoux



Coudes vers l'arrière et près du corps



2. Dips



Ne descendez qu'à moitié
option jambes tendues

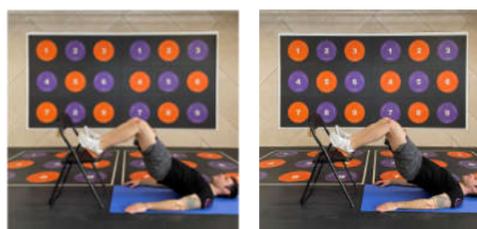


3. Gainage latéral



Alignez tout le corps, option un
pied sous la chaise photo de D

4. Bridge



Sans cambrer le bas du dos
appuyez sur vos talons



6. Extension jambe (D puis G)



Pas de chaise pliante ! Engagez
votre fessier en levant la jambe



5. Bridge sur une jambe (D puis G)



Sans cambrer le bas du dos
appuyez sur votre talon



Alternance travail / repos : **Circuit vert** : 20 reps **Circuit bleu** : 40 reps **Circuit rouge** : 60 à 80 reps

Repos entre les tours : **1 à 2'**

Nombre de tours : **3 à 5**

Nombre de séances hebdomadaire : **2 à 4**

Conseil : **Prendre une pause entre les exercices si besoin**

Option avancée : **Ajouter 1' de planche après chaque exercice**



PASS'SPORT CHAMELEON FITNESS 2021

SEMAINE 3- Circuit niveau 2

LE WOD DU SPORTIF AVERTI



LE DEFI BURPEE SQUAT

Un petit mouvement de torture conçu pour pousser votre corps au maximum de ses capacités.

LES DEBUTANTS

- 9 BURPEES 1 SQUAT
- 8 BURPEES 2 SQUATS
- 7 BURPEES 3 SQUATS
- 6 BURPEES 4 SQUATS
- 5 BURPEES 5 SQUATS
- 4 BURPEES 6 SQUATS
- 3 BURPEES 7 SQUATS
- 2 BURPEES 8 SQUATS
- 1 BURPEE 9 SQUATS

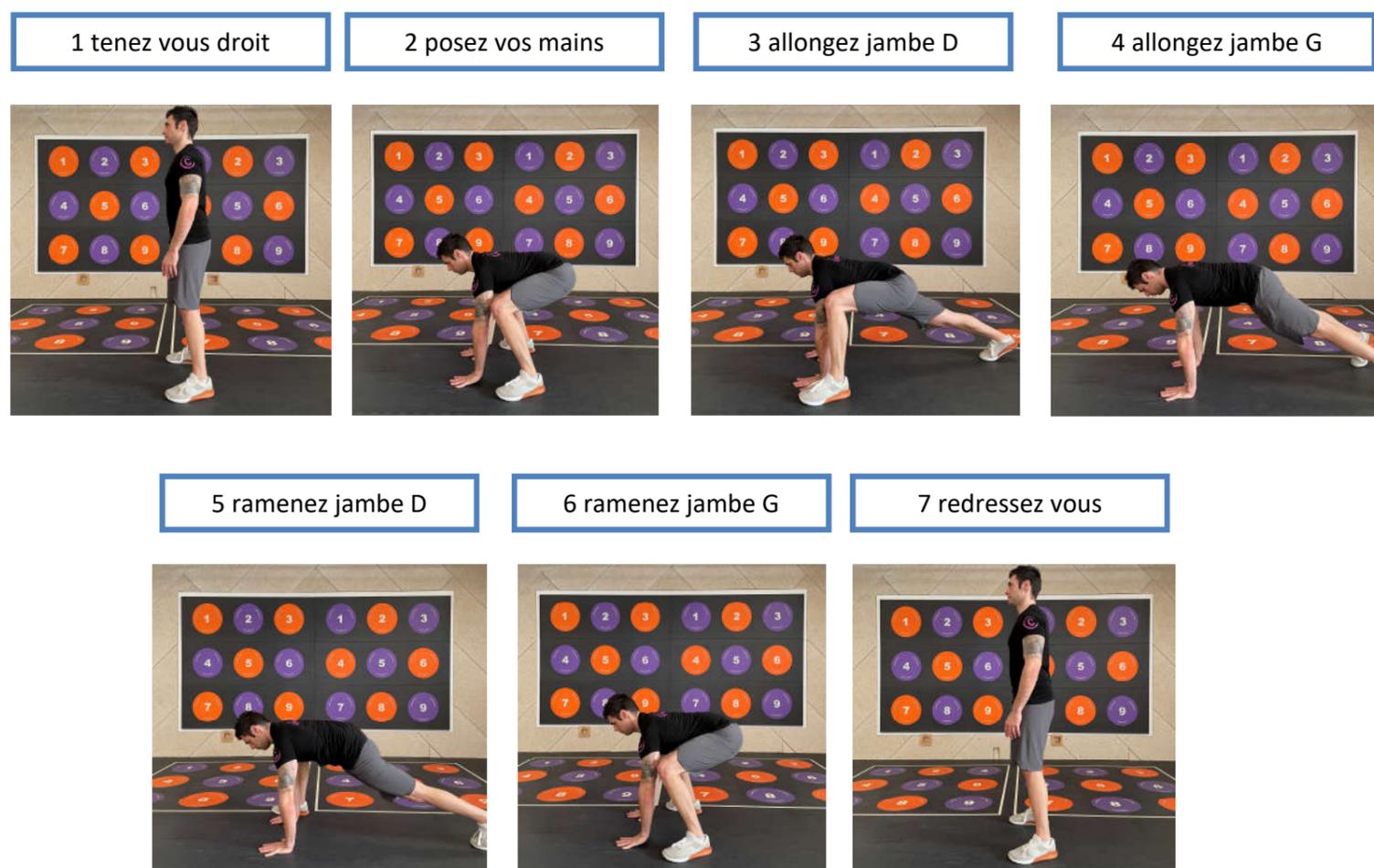
INTERMEDIAIRES

- 15 BURPEES 15 SQUATS
- 14 BURPEES 14 SQUATS
- 13 BURPEES 13 SQUATS
- 12 BURPEES 12 SQUATS
- 11 BURPEES 11 SQUATS
- 10 BURPEES 10 SQUATS
- 9 BURPEES 9 SQUATS

CONFIRMES

- (1' BURPEE +
1 ' SQUAT)
*5

COMMENT FEIRE UN BURPEE SI VOUS ETES DEBUTANT :



COMMENT FAIRE UN BURPEE SI VOUS ETES CONFIRME :

Faites un saut groupé pour passer de l'étape 2 à la 4

En position 4 exécutez une pompe

Faites un saut groupé pour revenir de la position 4 à la 6

Terminez par un saut vertical pour passer de la position 6 à la 7

PASS'SPORT CHAMELEON FITNESS 2021
SEMAINE 3- LE YOGA VOTRE AMI DE TOUS LES JOURS !
LA SALUTATION AU SOLEIL, LE REVEIL DU MATIN

Tenez vous droit



Inspirez



Expirez / Inspirez



Expirez



Inspirez



Expirez



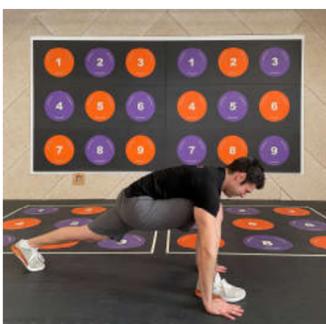
Inspirez



Expirez



Inspirez



Expirez



Inspirez



Expirez



Consignes pour une bonne pratique de la salutation au soleil



1. 1 mouvement = une respiration
2. Gérer votre effort pour que la respiration reste fluide
3. N'accentuer jamais votre cambrure
4. Placer votre nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale
5. Ecouter votre corps, les allongements musculaire ne doivent pas être douloureux

L'IDEE RECETTE DE LA SEMAINE
LE PETIT DEJ DU SPORTIF GOURMAND
MILLET AU LAIT COMME CHEZ MEME

Le millet ça change du riz ou de la semoule et c' est tout aussi bon!

Temps de préparation: 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes (295 calories par personne)

200 gr de millet

50 cl de lait demi-écrémé pu lait végétal

25 cl d'eau

1 gousse de vanille 1c à café de cannelle

50 gr de raisin secs

Rincer le millet. Porter l'eau et la moitié du lait à ébullition. Ajouter le millet, la gousse de vanille fendue ou la cannelle. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux et à couvert.

Ajouter les raisin sec au millet et poursuivre la cuisson 5 minutes (ajouter du lait si le niveau de liquide est trop bas). Retirer du feu et verser le reste de lait. Remuer et laisser reposer encore 10 minutes à couvert. Servir.

