



LE RETOUR DE L'ATTESTATION

**JE SOUSSIGNÉ MOI-MÊME,  
DOMICILIÉ CHEZ MOI-MÊME,  
AUTORISE MOI-MÊME,  
À FAIRE DES COURSES POUR MOI-  
MÊME,  
QUE J'AI MOI-MÊME JUGÉ URGENTES,  
SIGNÉ MOI-MÊME**

### Renforcement Général :

Selon votre temps et votre motivation, vous pouvez enchaîner le circuit 1 ou 2, ou tout simplement réaliser un seul circuit. N'oubliez pas, un peu c'est mieux que rien, et on ne cherche pas la perfection mais la progression !!

### Respiration :

Vous savez l'intérêt que je porte à la respiration : Souvent oubliée, elle est essentielle et vitale pour l'Homme.

Améliorer sa respiration, c'est augmenter ses performances, son bien-être... je vous partagerai quelques techniques respiratoires à mettre en place le plus souvent possible.



### RENFORCEMENT GENERAL : Séance 2

*Echauffement : - 5 à 10 min de cardio souple (footing, posture, yoga, mobilité, machine cardio...)*

#### Circuit 1 : 15min à 20min NON STOP

- 1- 20 Swing (Flexion Buste et Extension)
- 2- 20 Squats (Avec charge : Mb ou Kb)
- 3- 20 Tirages bras (Sangle ou Elastique)
- 4- 20 Burpees (avec Pompe)

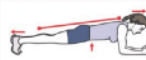
#### Circuit 2 : Tabata Abdo/Gainage -

##### Statique/Dynamique

*(4min = 20sec exercices 10 sec récup)*

##### Tabata 1 :

- Gainage coude + Russian Twist



##### Tabata 2 :

- Hollow statique + Mountain Climber Croisé



##### Tabata 3 :

- Superman statique + Shoulder Bridge décollé 1 jambe puis l'autre



### CHALLENGE 1KM : Séance 2



- ❖ **Echauffement : 15min** (dont les 5 premières minutes uniquement respiration nasale)
- ❖ **Educatifs : sur 20m**
  - Montée de Genou / Jambe tendu / Talon fesse / foulée bondissante X 3
- ❖ **Séance : 10 à 15 répétitions**
  - 30 sec (très) rapide
  - 1min30 récup active
- ❖ **Récupération : Retour au calme 10min**



### La Cohérence Cardiaque

« contrôler ses émotions et son stress »

**Pendant 5min** (ou moins si pas le temps)

**Respiration diaphragmatique** (3 étages et par le nez si possible) :

**1/ Inspirer pendant 5sec**

**2/ Expirer pendant 5 sec**

*Diminution du Cortisol (Moins de stress)  
Augmentation Sérotonine et dopamine (Calme)  
Bénéfices ++ si cette respiration est pratiquée tous les jours*