

Ce que je ne peux pas contrôler



Alors utilisons notre énergie de façon constructive !



Comment bien respirer ?

La respiration fonctionnelle ou diaphragmatique se distingue par 3 séquences complémentaires du mouvement respiratoire :

- 1- L'abdomen se remplit
- 2- Les côtes basses bougent latéralement
- 3- Les côtes hautes bougent verticalement



Applications :

il existe des applications gratuites sur smartphone pour vous guider lors de vos cycles respiratoires : Mes préférées => Relax / Breath+ / Respirelax+



RENFORCEMENT GENERAL : Séance 4

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

Circuit ISO-CARDIO FULL BODY

2 à 4 tours : 45sec position en isométrie (sans mouvement = position statique) + Enchaînement

Cardio 30sec- récup 45sec et R=1min30

1/ Chaise sur pointes de pieds + Montées genoux sur place



2/ Shoulder bridge avec pieds au sol (ou sur MB ou Fitball)+ Jumping Jack



3/ Superman + Montées de genoux sur place



4/ Chaise renversée ou Hollow + Jumping Jack



5/ Pompe en position la plus basse (sur genoux) + Burpee sans pompe



6/ Tirage fixe + Burpee avec pompe (Sangle, élastique ou dessous table)



Jumping jack

Burpee sans pompe



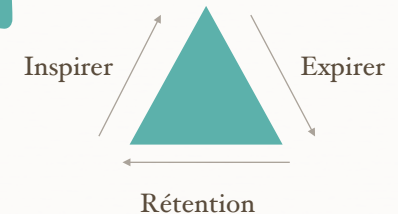
CHALLENGE 1KM : Séance 2



- ❖ Echauffement : 15min (dont les 5 premières minutes uniquement respiration nasale)
- ❖ Educatifs sur 30 mètres
 - Montées de Genoux / Talons fesses / Jambes tendues / foulées bondissantes X 3
- ❖ Séance : 2 séries 6 à 10 x (45sec/45sec)
 - Allure proche de la VMA
 - Récupération 45sec en actif (en trottinant pour le plus aguerri ou en marchant)
 - RECUP : 3min entre les séries
- ❖ Récupération : Retour au calme 10m



Respiration triangulaire



=> Idéalement par le nez, commencer par Inspirer en X sec puis expirer en X sec puis rétention en X sec.

=> X : Temps que vous choisissez de tenir pendant 5min (peut être : 5sec, 8 sec, 10 sec selon votre capacité respiratoire).

Objectif : Faire le vide, se calmer, prendre conscience et observer le rythme de ses battements...