



# Comment faire du sport chez soi malgré le confinement ?

Pour garder la forme en période de confinement, Fitness MASSY a la solution !

Nous avons concocté rien que pour vous des séances quotidiennes à adapter à votre niveau.

Bonne séance !

Alizée, Laurine et Antoine.



# Séance Cross Training

**Matériel** : Tapis, serviette et bouteille d'eau

**Echauffement** :

Prévoyez 5 à 10 minutes. Réalisez quelques exercices de type cardio et des mouvements fonctionnels. L'objectif est d'augmenter progressivement votre rythme cardiaque, réchauffer vos muscles un par un et mettre en action vos articulations.

**WOD**

Réaliser 3 tours avec une minute de pause entre chaque

- **50 Squats**
- **40 Situps (abdos en papillon)**
- **30 Lunges (G/D)**
- **20 Pompes**

Les débutants peuvent miser sur le même mouvement sur les genoux en prenant soin de ne pas cambrer le dos.

- **10 Burpees**

**Retour au calme** : Auto massage et une bonne douche froide



# Séance Cross Training

**Matériel** : Tapis, serviette et bouteille d'eau

**Echauffement** :

Prévoyez 5 à 10 minutes. Réalisez quelques exercices de type cardio et des mouvements fonctionnels. L'objectif est d'augmenter progressivement votre rythme cardiaque, réchauffer vos muscles un par un et mettre en action vos articulations.

**TABATA**

**La méthode Tabata correspond à :**

- **20 secondes d'exercice à haute intensité au poids du corps**
- **10 secondes de récupération**
- **Répéter 8 fois**

Au total, cette méthode d'exercice dure seulement 4 minutes, mais attention, les 20 secondes d'effort doivent être à une intensité maximale ! Au premier abord, cela semble simple, mais vous allez voir que c'est très engageant.

Vous pouvez retrouver différentes musiques sur internet !`

L'idéal, c'est de se lancer dans une séance Tabata deux à trois fois par semaine, en répétant son circuit d'entraînement de 4 minutes. Là encore, tout dépend des objectifs et aptitudes physiques de chacun. Pour tout le monde : il faut laisser un jour minimum de repos entre chaque séance d'entraînement. Sinon vous serez en surentraînement et vous n'obtiendrez pas de bons résultats.

**Ci-dessous différents programmes ! Il y en a pour tous les goûts 😊**

**Niveau débutant : 4 fois 20 secondes chaque exercice**

**Niveau Intermédiaire : 8 fois 20 secondes chaque exercice**

### **Programme 1 :**

**Tabata - POMPES**

**Tabata - CHAISE contre un mur**

**Tabata - Gainage (Alterner avec différentes méthodes)**

**Tabata - SQUAT**

### **Programme 2 :**

**Tabata - BURPEES**

**Tabata - Fentes sautées**

**Tabata - Sauts groupés**

**Tabata - Patineurs**

### **Programme 3 :**

**Tabata - Levés de genoux**

**Tabata - Planche dynamique (commando)**

**Tabata - SPRINT**

**Tabata - Abdos twist**

### **Programme 4 :**

**Tabata - SRINT**

**Tabata - SQUAT JUMP**

**Tabata - Jumping jack**

**Tabata - Tipping**

### **Programme 5 :**

**Tabata - Planche Touché épaules**

**Tabata - Ascenseur**

**Tabata - Fente G/D**

**Tabata - Montée de bassin**

### **Retour au calme :**

**Le retour au calme est le procédé qui permet à l'organisme de revenir progressivement à la normale après une activité physique intense. Il consiste à mettre en place une activité à faible intensité à la fin d'une séance. Par exemple, si vous avez effectué une séance de sprint, vous effectuerez quelques tours de piste en jogging puis vous finirez en marchant.**

**Faire un retour au calme de 3 à 4 minutes de stretching dynamique.**



## Séance ABDOS

### Échauffement :

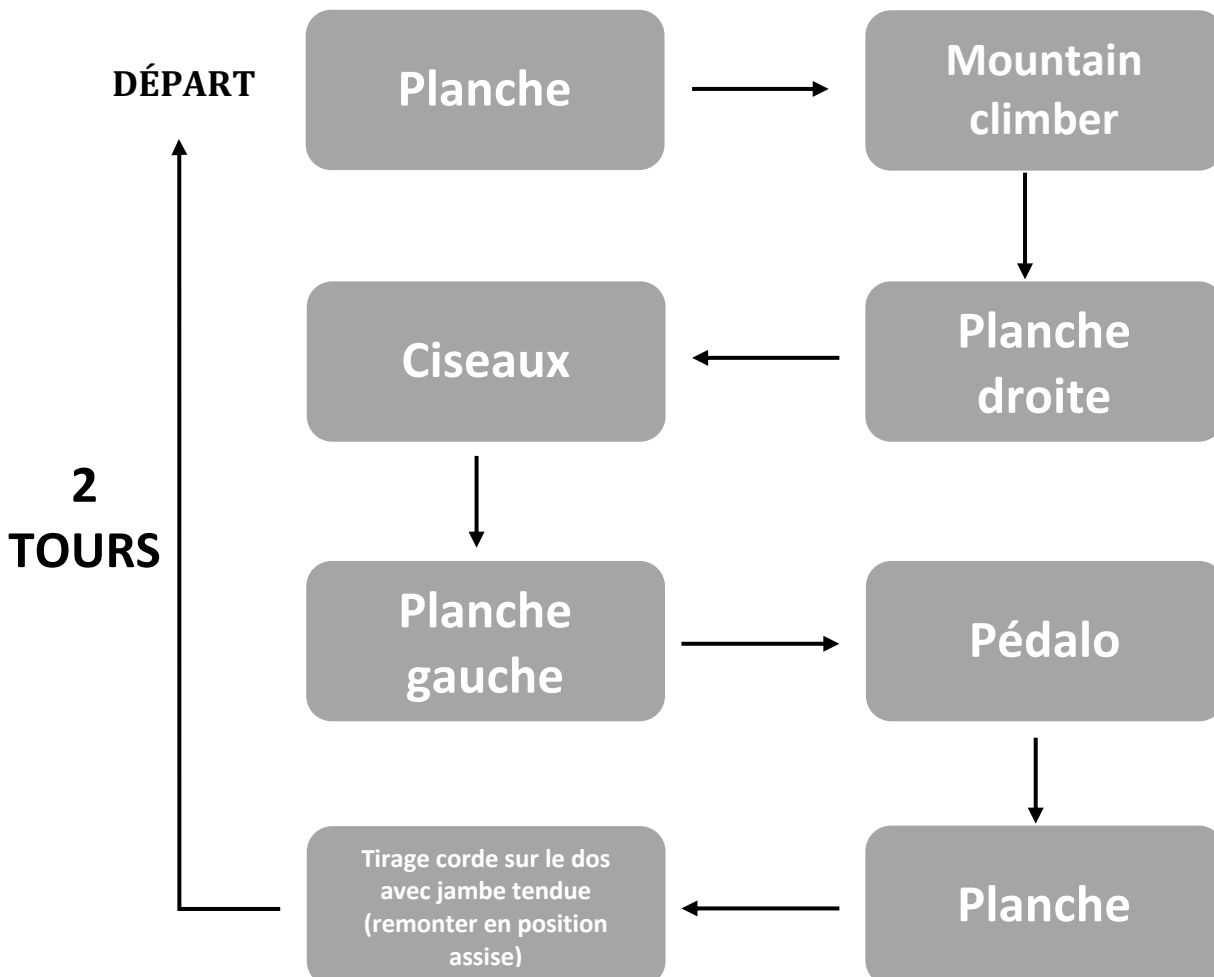
Prévoyez 5 à 10 minutes. Réalisez quelques exercices de type cardio et des mouvements fonctionnels. L'objectif est d'augmenter progressivement votre rythme cardiaque, réchauffer vos muscles un par un et mettre en action vos articulations.

### Corps de séance :

**Débutant : 20 secondes d'effort**

**Intermédiaire : 40 secondes**

**Avancé : 1 minute**





# Séance HIT

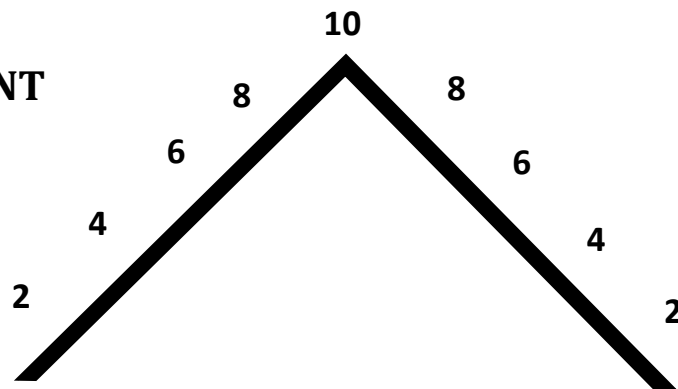
## Échauffement :

Prévoyez 5 à 10 minutes. Réalisez quelques exercices de type cardio et des mouvements fonctionnels. L'objectif est d'augmenter progressivement votre rythme cardiaque, réchauffer vos muscles un par un et mettre en action vos articulations.

## Corps de séance :

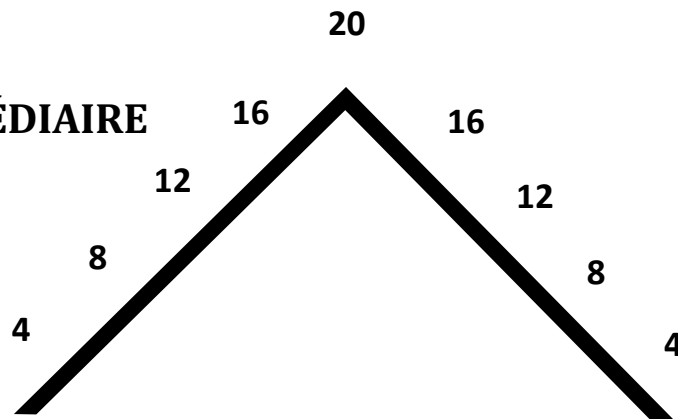
### PYRAMIDE DÉBUTANT

Indice de répétition



### PYRAMIDE INTERMÉDIAIRE

Indice de répétition



-Réaliser les différents exercices avec la méthode pyramide. Faire deux tours avec 2 minutes de pause.

**Jumping Jack**

**Burpees**

**Saut groupé (saut chat ou saut 2 genoux)**

**Squat (ou squat jump)**



## Séance FIT DANCE avec Alizée

Pour nos plus fidèles, voici la liste des musiques pour travailler à la maison.

- Claudio Capeo - Plus haut
- Major lazer - Que calor
- Angele - Oui et non
- Vitaa et slimane - Avant tout
- Tones ant I - Dance monkey
- Romeo elvis - Soleil
- Black eyes peas - Ritmo



## Séance ZUMBA avec Laurine

Pour nos plus fidèles, voici la liste des musiques pour danser en famille à la maison.

- The road - Machel Montano x Ashanti
- Loco Contigo - DJ Snake, J. Balvin, Tyga
- Dance Monkey - Tones and I
- Ritmo - Black Eyed Peas & J Balvin
- Mas Macarena - Gente de Zona
- Le coach - Soprano
- AZUKITA - Steve Aoki, Daddy yankee
- Boom Boom - Chayanne
- Piensas - Pitbull
- Sacudete la arena - Elvis Crespo
- Aceite en la cintura - Mark B.
- Asesina - Yandel ft. Pitbull
- Firehouse - Pitbull





# Séance Pilâtes

## Échauffement :

Prévoyez 5 à 10 minutes. Réalisez quelques mouvements fonctionnels. L'objectif est de réchauffer vos muscles un par un et mettre en action vos articulations.

## Corps de séance :

Exercice à faire debout

1/ Mini squat pour progressivement descendre plus bas

2/ Enrouler la tête, épaules puis le dos en descendant au sol pour réaliser une pompe, remonter en déroulant le dos dans le sens inverse.

Exercice à faire au sol

1/ La centaine

2/ Le papillon

3/ Cercle de jambe

4/ Cercle des deux jambes

5/ Remontée complète (jambes tendues ou pliées, sur un pied ou deux)

**Attention** Pensez bien à votre respiration pendant chaque exercice (Inspire et expire sur l'effort)

**Retour au calme :** Laisser vous enfin aller avec une musique relaxante