

Mais qui a décidé ça ?



Nutrition :

Lorsqu'on souhaite devenir plus fort et être en meilleure santé, l'alimentation est ESSENTIELLE pour le bon fonctionnement de notre corps. Voici quelques conseils simples que je souhaite partager.



RENFORCEMENT GENERAL : Séance 3

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

Circuit ISO - FULL BODY

2 à 4 tours : 45sec position en isométrie (sans mouvement = position statique) - récup 15sec

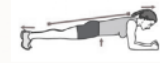
1/ Chaise sur pointe de pieds



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



3/ Gainage coude



4/ Superman



5/ Chaise renversée ou Hollow



6/ Pointes de pieds droits avec genoux fixe



7/ Pointes de pieds gauche avec genoux fixe

8/ Pompe en position la plus basse (sur genoux)



9/ Tirage fixe

(Sangle, élastique ou dessous table)



CHALLENGE 1KM : Séance 2



- ❖ Echauffement : 15min (dont les 5 premières minutes uniquement respiration nasale)
- ❖ Educatifs en côtes : sur 20 mètres
  - Montée de Genou / Talon fesse / foulée bondissante X 3
- ❖ Séance : 6 à 12 répétitions (récup descente trot)
  - 20 squats
  - 100m sur une côte ou faux plat montant
  - 20 Mountain Climber (en haut de la côte)
- ❖ Récupération : Retour au calme 10m



Quelques Règles de base d'une bonne alimentation selon votre coach :

1/ Manger des Aliments remplis de Vitalité :

=> Règles des 3 V : Variés Vivants et Végétales

2/ Alimentation : connaître les 4 catégories

=> *BioGénique* (plus d'énergie, « favorise » la vie : graines germées, jeunes pousses, noix), *BioActif* (qui « entretient » la vie : fruits et légumes), *BioStatique* (qui « ralentit » la vie : alimentation cuite, laitage...), *BioCidiques* (qui « perturbe » la vie : produits chimiques, transformés, additifs...)

4 / Mériter ses glucides !

=> En fonction de vos objectifs personnels : pas nécessaire si je suis « sédentaire » pendant plusieurs jours !

5/ Manger de bonnes graisses :

=> 1/3 acides gras saturés, 1/3 AG mono-insaturés, 1/3 Poly-insaturés.

6 / Garder du plaisir !!

=> fonctionne avec notre instinct ; attention aux compensations émotionnelles