

# MON COACH LYONNAIS

A RÉALISER 1 à 3X/semaine

## Renforcement Bas du Corps

### FENTES

- **Piste Verte** : 3 x 10 répétitions/jambes
- **Piste Rouge** : 3 x 15 répétitions/jambes
- **Piste Noir** : 3 x 20 répétitions/jambes

Récupération 30 sec entre chaque jambe et entre les séries



## Renforcement Haut du Corps

### POMPES

- **Piste Verte** : 3 x 10 répétitions (sur genoux)
- **Piste Rouge** : 3 x 15 répétitions (sur genoux)
- **Piste Noir** : 3 x 20 répétitions jambes tendues.

Récupération 1 min entre les séries



## Renforcement Abdominaux

### GAINAGE COSTAL

- **Piste Verte** : 3 x 15 sec
- **Piste Rouge** : 3 x 30 sec
- **Piste Noir** : 3 x 45 sec

Récupération 30 sec entre les séries



### GAINAGE

- **Piste Verte** : 3 x 30 sec
- **Piste Rouge** : 3 x 45 sec
- **Piste Noir** : 3 x 1 min

Récup 30 sec entre les séries





## Cardio

### JUMPIN JACK

- **Piste Verte** : 3 x 30 sec effort/30 sec repos
- **Piste Rouge** : 3 x 45 sec effort/30se repos
- **Piste Noir** : 3 x 1 min effort/15 sec repos

---

### BURPEES

- **Piste Verte** : 3 x 10 rep
- **Piste Rouge** : 3 x 15 rep
- **Piste Noir** : 3 x 20 rep

Récupération 1 min



---

## INTERÊTS DE CETTE SÉANCE



**Sollicite l'ensemble du corps pour une remise en forme globale.** (Renforcement du bas du corps, haut du corps, abdominaux & amélioration des capacités cardio-vasculaires).



**Corrige les mauvaises postures** liées aux contraintes des gestes & mouvements du quotidien.



**Simple à réaliser** (Poids de corps, sans avoir besoin de matériel, à la maison ou en extérieur)