

# ENTRAÎNEMENT

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE 30 MINUTES (p.77)

### Programme 1

Inclus cardio par intervalles, tonification du corps en entier, exercices d'équilibre, réchauffement, exercices d'étirements et de flexibilité, asanas de yoga : tout pour rajeunir en 30 minutes! Exercices en gras : intensité très élevée

Yoga : 2 minutes

1. Posture de la montagne (3 respirations amples)
2. Deux cycles complets de salutations au soleil

Réchauffement : 3 minutes (30 secondes chaque exercice)

1. Rotation du tronc
2. Toucher sol puis plafond (poids)
3. Squat (poids)
4. Lunges
5. Jumping Jack
6. Courir sur place

Séries Bas du corps : 6 minutes (30 secondes chaque exercice)

1. **Jumping lunges**
2. Dead lift (poids)
3. Extension des hanches (ballon)
4. Squat (poids)
5. **Plyo skater**
6. Step up with kick back, gauche (poids)
7. Step up with kick back, droite (poids)
8. Pont
9. **Plyo sumo squat**
10. Criss cross lunges, droite (poids)
11. Criss cross lunges, gauche (poids)
12. Superman

Série Abdominaux: 6 minutes (30 secondes chaque exercice)

1. **Half burpees**
2. Planche latérale, gauche
3. Planche latérale, droite
4. Scissors kicks
5. **Saut à la corde avec ski twist**
6. V-ups
7. Russian kettle bell
8. Planche abdominale
9. **Plyo ski twist**
10. Lying leg raises
11. V-up static
12. Windshield wipers abs

Série Haut du corps: 6 minutes (30 secondes chaque exercice)

1. **Half burpees**
2. Push up
3. Overhead press (poids)
4. Biceps (poids)
5. **Mountain climber**
6. Dips
7. Bench press (poids)
8. Lateral raises (épaule) (poids)
9. **Half burpees**
10. Row en position push up (poids)
11. Anterior raises (épaule) (poids)
12. Dumbbell flye (poids)

Yoga: 5-7 minutes (maintenez chaque position pendant 3 à 5 respirations amples)

1. Triangle
2. Pince debout
3. Guerrier I
4. Guerrier II
5. Arbre
6. King Dancer
7. Cobra
8. Arc
9. Demie torsion vertébrale
10. Pigeon
11. Vache
12. Lotus

## Programme 2

Réchauffement progressif : 3 minutes

1. Saut à la corde (avec ou sans corde) ou jogging léger

Exercices : 20 minutes (3 séries pour chaque exercice, 30 secondes entre chaque série, 10-15 répétitions par séries)

1. Squat + biceps curls
2. Deadlift + overhead press
3. Anterior raises + lateral raises
4. Superman
5. Russian twist with medicine ball
6. Swiss ball jackknife
7. Push up + row
8. Lunges with medicine ball

Étirements: 5-7 minutes

Vous pouvez remplacer la séance d'étirement par une séance de yoga.

J'ai inscrit les noms en anglais parce qu'il est plus facile de trouver sur internet des vidéos décrivant clairement comment réaliser ces exercices.

### EXEMPLES DE PROGRAMME HEBDOMADAIRE D'ENTRAÎNEMENT (P. 78)

Voici d'autres programmes hebdomadaires pour vous donner des idées et vous inciter à varier les types d'activités physiques que vous choisissez. Vous verrez qu'il est plutôt simple de mettre l'activité physique dans nos priorités quotidiennes si notre semaine est bien planifiée. Plutôt que d'aller prendre un café avec une amie, pourquoi ne pas en profiter pour rajeunir ensemble et prendre des marches rapides ou s'inscrire à une activité sportive ensemble. Les pauses au travail peuvent aussi servir à aller prendre une marche rapide à l'extérieur pour discuter avec un collègue plutôt que de discuter assis. Faire de l'activité physique en famille ou en couple est une excellente façon de tisser des liens familiaux et de passer du temps ensemble à faire du plein air. Voici donc quelques suggestions suivies d'un tableau pour que vous puissiez planifier votre propre programme pour cette semaine. Notez que les deux premiers programmes se retrouvent dans le livre *Rajeunir* (p. 78).

## Programme 3

Lundi : musculation à la maison (30 minutes)

Mardi : yoga (40 minutes)

Mercredi : danse aérobique à la maison avec DVD (30 minutes)

Jeudi : jogging (entraînement par intervalles) 20 minutes

Vendredi : yoga (40 minutes)

Samedi : vélo en famille (2 heures)

Dimanche : tennis en couple (1 heure)

### Programme 4

Lundi : musculation avec ballon suisse (DVD de 30 minutes)  
Mardi : marche rapide sur l'heure du dîner (20 min)  
Mercredi : cours de karaté (1 heure)  
Jeudi : musculation avec ballon suisse (DVD de 30 minutes)  
Vendredi : marche rapide sur l'heure du dîner (20 min)  
Samedi : randonnée en montagne (1 heure)  
Dimanche : yoga (40 minutes)

### Programme 5

Lundi : vélo stationnaire (entraînement par intervalles 20 minutes)  
Mardi : cours de tai chi et qigong (1 heure)  
Mercredi : badminton en couple (1 heure)  
Jeudi : vélo stationnaire (entraînement par intervalles 20 minutes)  
Vendredi : musculation à la maison (30 minutes)  
Samedi : ski alpin en famille (4 heures)  
Dimanche : patinage (1 heure)

### Programme 6

Lundi : gym (1 heure)  
Mardi : yoga (40 minutes)  
Mercredi : marche rapide avec un(e) ami(e) (30 minutes)  
Jeudi : gym (1 heure)  
Vendredi : yoga (40 minutes)  
Samedi : gym (1 heure)  
Dimanche : ski de fond (1 heure)

### Programme 7

Lundi : musculation à la maison (20 minutes)  
Mardi : natation (bain libre) 40 minutes  
Mercredi : pilates (1 heure)  
Jeudi : musculation à la maison (20 minutes)  
Vendredi : danse (quelques heures!!!)  
Samedi : pilates (1 heure)  
Dimanche : raquettes (1 heure)

### Votre programme hebdomadaire d'entraînement

	Quoi?	Quand?	Durée?	Où?	Avec qui?
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Voici une autre façon de planifier votre semaine d'entraînement. Choisissez celle qui vous convient.

#### Exemple

	L	M	M	J	V	S	D
Cardio	15 min	Intervalles 14 min	15 min	Intervalles 14 min	15 min	Endurance 2h	Intervalles 14 min
Musculation	Abdo	Bas corps	Haut corps	Abdo	Bas corps	-	Haut corps
Yoga	30 min	30 min	30 min	30 min	30min	30 min	30 min

#### Votre semaine

	L	M	M	J	V	S	D
Cardio							
Musculation							
Yoga							

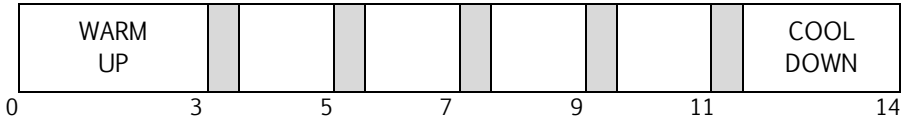
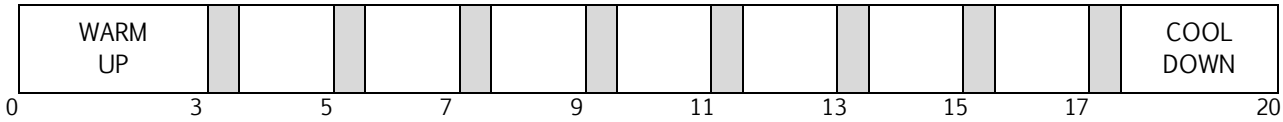
## ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Lors d'un entraînement par intervalles, on doit toujours débiter avec un warm up qui correspond à la période de réchauffement (minimum 3 minutes) pour permettre aux muscles d'être bien irrigués en sang avant de leur demander de réaliser un effort intense. Puis vous terminerez avec un cool down qui correspond à un retour progressif à la normale (c'est-à-dire l'arrêt complet de l'activité physique).

Ce type d'entraînement peut être réalisé avec n'importe quel type d'activité cardiovasculaire : jogging, vélo stationnaire, machine elliptique, natation, raquette, ski de fond, canot, kayak. Dans votre salon, la période d'intensité élevée peut correspondre à des jumping jack ou des sauts à la corde, et vous pouvez faire différents exercices de musculation pendant les périodes d'intensité modérée. Le programme 1 présenté au début de ce document est justement conçu pour alterner les période d'intensité élevée, soit les exercices en gras, et celle d'intensité modérée (les autres).

Le graphique suivant vous permettra de bien comprendre l'alternance des intervalles. Les intervalles d'intensité élevée apparaissent en gris dans le graphique. Ils durent 30 secondes et vous devez pendant cette courte période donner le maximum de vos capacités (ce qui correspond à un sprint si vous faites du jogging). Vous avez ensuite 90 secondes pour récupérer dans l'intervalle suivant (en blanc sur le graphique) qui correspond à une intensité modérée, par exemple, du jogging.

Si vous réalisez 8 cycles, votre entraînement total durera 20 minutes. Si choisissez plutôt de faire 5 cycles, il durera 14 minutes. Vous admettrez que c'est plutôt facile à coincer dans un horaire, même chargé!



Bon entraînement!