

## Programme forme vacances

Pour toutes les petites veinardes (et aussi pour les petits veinards : en couple c'est mieux) en vacances dans des lieux de rêve, voici de quoi pimenter vos matinées par une séance de renforcement musculaire général sans matériel.

### Echauffement :



Marche active

puis progressivement

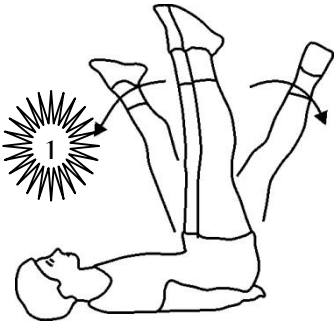


Course à pied

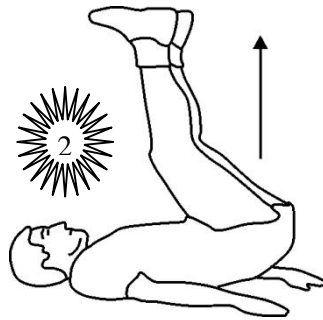
10 à 15 minutes au total

Vous pouvez si vous préférez faire cet échauffement dans votre piscine estivale (mais sans les palmes !!!)

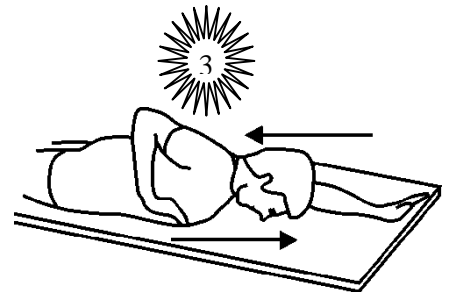
**Corps de séance :** faire 30 répétitions minimum de chaque exercice et enchaînez les exercices sans temps de repos (ou alors le minimum)



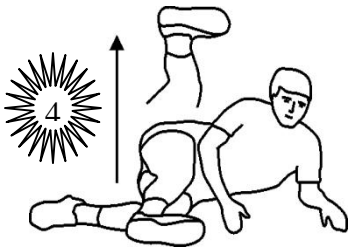
Adducteurs



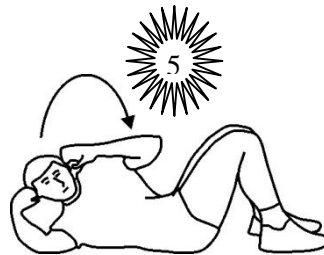
Bas des abdo



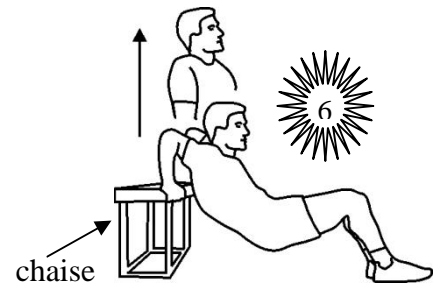
Dos



Fessiers

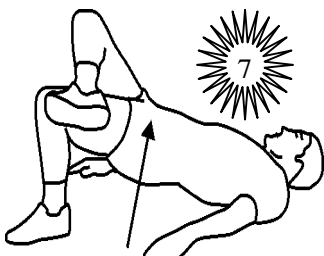


Obliques

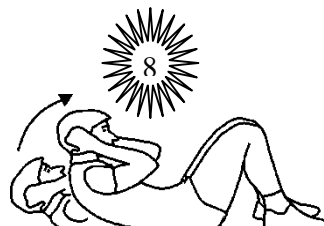


chaise  
ou banc

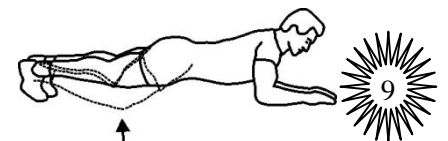
Triceps



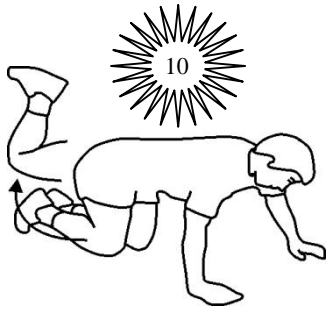
Fessiers



Haut des abdo



Gardez la position genoux décollés 30 à 60 sec en serrant au maximum les abdominaux et les fessiers.



Fessiers

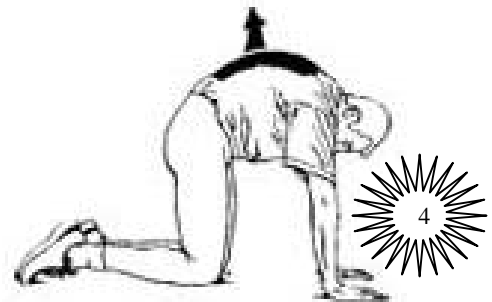
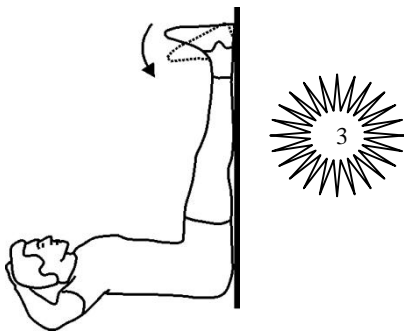
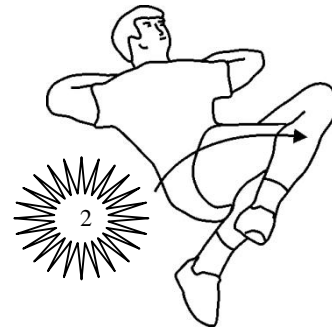
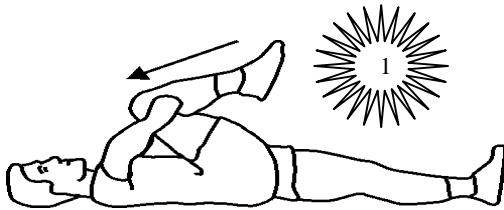
Faire 1 tour de circuit puis 2 tours si vous avez le temps.

Et pour varier l'entraînement :

Faire les exercices de 1 à 10 puis de 10 à 1 une séance sur deux.

Ou encore faire n°1, 4, 7, 10 puis n°2, 5, 8 et enfin n°3, 6, 9 et dans l'autre sens aussi. Ne pas négliger les étirements qui suivent

**Etirements :** 20 secondes par position



Bonnes Vacances à toutes et tous.

Eric Martinet