

Free Trial

SESSION D'ENTRAINEMENT A LA MAISON



LORENE BARBY - LBODYFIT

✉ LORENE.BARBY@GMAIL.COM

📷 [@LORENEBARBY](https://www.instagram.com/LORENEBARBY)

INTRODUCTION

Bienvenue dans ta séance d'essai de mon programme LBodyFit "At Home".
Cette séance peut être réalisée peu importe ton niveau, il suffit de suivre mes instructions indiquées directement sur la séance.

Bon entraînement et n'hésite pas à me taguer sur tes #sweatselfie

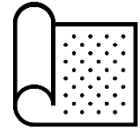
Le seul matériel dont tu as *besoin* est :



UNE GOURDE



UN CANAPE/CHAISE/BANC



UN TAPIS (DE SPORT, POUR LE CONFORT DE TON DOS)



DEUX BOUTEILLES D'EAU D'IL MINIMUM (REPLIES)/ DES DICTIONNAIRES/GROS LIVRES LOURDS



TA PLUS GRANDE MOTIVATION :)

Si tu possèdes un peu de matériel de fitness style haltères, élastiques, kettlebells, c'est un plus ! Tu pourras t'en servir à la place des bouteilles/livres.

SEANCE FULL BODY

Echauffement

1. Exercice de mobilité contre un mur

3 séries de 8 à 10 secondes d'étirement – 15 secondes de repos

Trouver un coin de mur, écarter les bras des deux côté du coin et pousser la poitrine en direction du coin du mur pour l'étirer.

2. Pompes

3 séries de 8 à 10 répétitions – 15 secondes de repos

- Option 1: contre un mur
- Option 2 : les genoux/les pieds au sol, les mains sur une chaise/un banc/un canapé
- Option 3 : au sol sur les genoux
- Option 4 : au sol sur les pieds

3. Echauffer les chevilles et les poignets

4 séries de 20 secondes

« Faire des cercles » avec les chevilles et les poignets, 20 secondes par membre.

4. Squats poids de corps

3 séries de 10-15 répétitions – 30 secondes de repos

Tenez-vous debout (avec un écartement de jambes correspondant à la largeur des épaules) et les bras tendus. Veillez à ce que vos pieds respectent une même ligne.

Puis, inspirez et descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, ou en dessous si votre mobilité vous le permet. Remontez en expirant et en relâchant les bras.

Attention, il est très important de maîtriser la descente en la ralentissant légèrement. Durant tout l'exercice, veillez à garder le dos plat (ni cambré, ni arrondi) et la poitrine sortie. Répartissez bien votre poids entre vos deux jambes et sur vos deux pieds.



Free Trial at home



Entraînement

L'entraînement ci-dessous est à réaliser en circuit :

- Chaque circuit dure 8 minutes.
- Chaque exercice se fait à la suite de l'autre, sans t'arrêter.
- Si tu termines les exercices avant la fin du circuit, tu recommences depuis le début jusqu'à la fin du chrono.

Ainsi, un circuit comporte 3 exercices avec un nombre de répétitions, à faire pendant 8 minutes non-stop.

Tu feras chaque circuit :

- **Débutant** : 1x (circuit 1, 1x - circuit 2, 1x).
- **Intermédiaire** : 2x (circuit 1, 2x - circuit 2, 2x).
- **Avancé** : 3x (circuit 1, 3x - circuit 2, 3x).

Tu as 1min30 de pause entre chaque circuit, pas plus !

La séance durera donc entre 20 minutes et 1 heure selon ton niveau (sans l'échauffement, ni le retour au calme).



CIRCUIT 1

Durée : 8 min

1. Deadlift jambes tendues avec un poids : 20 répétitions



2. Dips sur banc/chaise : 15 répétitions



3. Glute bridge avec élastique : 20 répétitions



1 MINUTE DE REPOS

CIRCUIT 2

Durée : 8 min

1. Squat & press avec poids (bouteille d'eau, livre etc.) ou élastique



2. Crab walk avec bande 15x par côté (30x en tout)



3. Elevations latérales avec poids 15-20x selon difficulté



1 MINUTE DE REPOS

FIN DE CHAQUE ENTRAINEMENT

Retour au calme

N'oublie pas qu'après chaque entraînement, il est essentiel de faire un petit retour au calme !
Voici une liste non exhaustive de ce que tu peux faire



10 MIN DE MARCHÉ A
4-6 KM/H



EXERCICES DE GAINAGE TYPE PLANCHE
PENDANT 5-10MIN



ETIREMENTS PENDANT 5-10MIN

ATTENTION : la durée de chaque étirement ne doit pas dépasser 10sec, à moins que tu veuilles quelques courbatures en plus



LORENE BARBY - LBODYFIT

✉ LORENE.BARBY@GMAIL.COM

📷 @LORENEBARBY