

VAS-Y!

PROGRAMME DEFI SPORT 21 JOURS : SUR LES STARTING BLOCK

ACTIVITÉ	HEURE	RÉPÉTITIONS
JOUR 1 COMBO mixte <ul style="list-style-type: none">• Marche active ou nordique• Squat• gainage planche (jambes tendues ou sur genoux)	20 min. 5 min. 5 min. Durée totale : 30 min	1 séquence 4 x 20 rep's 30" stat x 3 reps
JOUR 2 Cardio Training <ul style="list-style-type: none">• Alternier marche et run 1' x 1'• Fentes avant alternées bras tendus vers le haut• Abdo planche (position sur le dos)	20 min. 5 min. 5 min. Durée totale : 30 min	10 séquences 4 x 20 rep's 30" stat x 3 reps
JOUR 3 Haut du Corps <ul style="list-style-type: none">• Poitrine : Pompes s/ genoux (1/2 ou 3/4)• Epaules : Elévations latérales• Triceps : Dips chaise	5 min. 5 min. 5 min. Durée totale : 15 min	4 x 20 rep's 4 x 20 rep's 4 x 20 rep's
JOUR 4 C.O.R.E training <ul style="list-style-type: none">• superman à genoux alterné• Planche à plat dos : bras & jambes tendues opposés• Combo : Gainage planche + chien tête en bas	5 min. 10 min. 5 min. Durée totale : 20 min	4 x 20 rep's 4 x 20 rep's 4 x 20 rep's
JOUR 5 Etirements faciles <ul style="list-style-type: none">• [Support vidéo]• Préparez un tapis et une sangle type ceinture• 1 bouteille d'eau	Durée totale : 20 min.	Exécuter les exercices lentement



VAS-Y!



PROGRAMME DEFI SPORT 21 JOURS :SUR LES STARTING BLOCK

ACTIVITÉ	HEURE	RÉPÉTITIONS
JOUR 6 COMBO mixte <ul style="list-style-type: none">• Marche active ou nordique• Squat sumo• pompes au sol sur genoux	20 min. 5 min. 5 min. Durée totale : 30 min	1 séquence 4 x 20 rep's 30" stat x 3 reps
JOUR 7 Cardio Training <ul style="list-style-type: none">• Alternner marche et run 1' x 1'• Fentes avant alternées bras tendus vers le haut• Abdo planche obliques x 2 côtés	20 min. 5 min. 10 min. Durée totale : 35 min	10 séquences 4 x 20 rep's 30" stat x 3 reps
JOUR 8 Haut du Corps <ul style="list-style-type: none">• Dos : A 4 pattes (élévation frontale alt - bras tendus• Biceps : Flexion bras avec haltères (debout)• Triceps : Pompes triceps	5 min. 5 min. 5 min. Durée totale : 15 min	4 x 20 rep's 4 x 20 rep's 4 x 20 rep's
JOUR 9 C.O.R.E training <ul style="list-style-type: none">• superman à genoux alterné• Planche à plat dos : bras & jambes tendues opposés• Planche oblique bras et jambes tendues	5 min. 10 min. 5 min. Durée totale : 20 min	4 x 20 rep's 4 x 20 rep's 10" stat x 4 rep's
JOUR 10 Etirements faciles <ul style="list-style-type: none">• [Support vidéo]• Préparez un tapis et une sangle type ceinture• 1 bouteille d'eau	Durée totale : 20 min.	Exécuter les exercices lentement

VAS-Y!

PROGRAMME DEFI SPORT 21 JOURS : SUR LES STARTING BLOCK

ACTIVITÉ	HEURE	RÉPÉTITIONS
JOUR 11 COMBO mixte <ul style="list-style-type: none">• Marche active ou nordique• Squat sumo• pompes au sol sur genoux	20 min. 5 min. 5 min. Durée totale : 30 min	1 séquence 4 x 20 rep's 30" stat x 3 reps
JOUR 12 Cardio Training <ul style="list-style-type: none">• Alternner marche et run 1' x 1'• Fentes avant alternées bras tendus vers le haut• Abdo planche obliques x 2 côtés	20 min. 5 min. 10 min. Durée totale : 35 min	10 séquences 4 x 20 rep's 30" stat x 3 reps
JOUR 13 Haut du Corps <ul style="list-style-type: none">• Dos : A 4 pattes (élévation frontale alt - bras tendus• Biceps : Flexion bras avec haltères• Triceps : Pompes triceps	5 min. 5 min. 5 min. Durée totale : 15 min	4 x 20 rep's 4 x 20 rep's 4 x 20 rep's
JOUR 14 C.O.R.E training <ul style="list-style-type: none">• superman à genoux alterné• Planche à plat dos : bras & jambes tendues opposés• Combo : Gainage planche + chien tête en bas	5 min. 10 min. 5 min. Durée totale : 20 min	4 x 20 rep's 4 x 20 rep's 4 x 20 rep's
JOUR 15 Etirements faciles <ul style="list-style-type: none">• [Support vidéo]• Préparez un tapis et une sangle type ceinture• 1 bouteille d'eau	Durée totale : 20 min.	Exécuter les exercices lentement



VAS-Y!



PROGRAMME DEFI SPORT 21 JOURS : SUR LES STARTING BLOCK

ACTIVITÉ	HEURE	RÉPÉTITIONS
JOUR 16 COMBO mixte <ul style="list-style-type: none">• Marche active ou nordique• Fentes alternées + Squat• Pont Fessiers	20 min. 10 min. 5 min. Durée totale : 35 min	1 séquence 4 x 20 rep's 4 x 20 reps
JOUR 17 Cardio Training <ul style="list-style-type: none">• Alternier marche et run 1' x 1'• Pas chassés à droite et à gauche• Jumping Jack <p>} Enchaîner</p>	20 min. 5 min. 10 min. Durée totale : 35 min	10 séquences 1' x 10 1' x 10
JOUR 18 Haut du Corps <ul style="list-style-type: none">• Poitrine : Pull over + Ecartés couchés• Dos : Descente levée (dos plat)• Triceps : Dips chaise	10 min. 5 min. 5 min. Durée totale : 20 min	4 x 20 rep's 4 x 20 rep's 4 x 20 rep's
JOUR 19 ABDO + FESSIERS <ul style="list-style-type: none">• Crunch Abdo• Pont fessiers• Abduction fessiers (allongé sur le côté)	5 min. 5 min. 10 min. Durée totale : 20 min	4 x 20 rep's 4 x 20 rep's 4 x 20 rep's
JOUR 20 Etirements faciles <ul style="list-style-type: none">• [Support vidéo]• Préparez un tapis et une sangle type ceinture• 1 bouteille d'eau	Durée totale : 20 min.	Exécuter les exercices lentement

VAS-Y!

PROGRAMME DEFI SPORT 21 JOURS : SUR LES STARTING BLOCK

	ACTIVITÉ	HEURE	RÉPÉTITIONS
JOUR 21	TRAINING VIDEO [Télécharger la vidéo pour un cours en live coaché]	Durée totale : 30 '	Préparez votre matériel et votre espace

Le mot du coach

Le programme défi sport 21 jours spécial hiver vous permet d'enclencher une véritable routine quotidienne ou hebdomadaire.

1 jour / 1 défi = 1 training spécifique

[Aidez-vous du support vidéo] correspondant au jour du programme. Suivez bien mes consignes et soyez persévérants-es c'est la clé du succès.

Si toutefois, vous manquez de temps pour faire le **[défi du jour]**, faites ce que vous pouvez, le plus important est de faire du sport et de bouger intelligemment.

Je vous souhaite de vivre 21 jours explosifs et positifs et place à votre transformation !

Nathalie GILBERT - Coach sportive



www.uman-sport.com