

Programmes Sport Santé Chez Soi

MON PLAN D'ENTRAINEMENT BIEN-ÊTRE

Retrouvez ci-dessous le détail de vos séances pour un meilleur suivi.

- Mon objectif : retrouvez de la mobilité et de la fluidité articulaire
- Ma routine : 3 séances par semaine sur 8 semaines

SEMAINE	PILATES Matériel : Tapis, serviette, une bouteille d'eau	YOGA Matériel : Tapis, brique de yoga, une bouteille d'eau	MARCHE Matériel : chaussure et vêtement adaptés Pour aller + loin: je peux faire ces séances 2 fois/ semaine
 semaine 1	Allonger sa silhouette J'allonge ma silhouette. J'ajuste ma posture en prenant définitivement conscience des 5 étapes et je les mémorise	D'où je pars J'évalue ma souplesse et ma capacité à me relaxer. J'apprends les 3 premiers mouvements de la salutation au soleil	Technique de marche J'apprends les fondamentaux techniques pour passer de la marche à la marche rapide
 semaine 2	Affiner son tour de taille Dans mon objectif de gagner en minceur, je m'entraîne au contrôle et à la concentration sur la force dans mon centre, pour agir sur ma taille	Mes 3 challenges Je garde un focus sur la souplesse des ischio et travaille la concentration et la relaxation. J'ajoute la 4ème posture à la salutation au soleil	L'amplitude du pas J'apprends comment marcher en amplitude ou en fréquence
 semaine 3	Sculpter son ventre Je prends conscience et comprends le rôle des muscles obliques dans le maintien et l'affinement de la taille	Je mémorise J'enchaîne à différents rythmes les 4 premières postures et je décompose la 5ème. Je garde le focus sur ma capacité de relaxation et de concentration	Changement d'allure Je renforce ma technique de marche et travaille le changement d'allure.
 semaine 4	La respiration en Pilates J'apprends la respiration latérale thoracique pour créer un drainage très efficace des toxines de mon corps entier, et affiner mon ventre	Je suis mon rythme Je rajoute la 6ème posture puis j'enchaîne la salutation à mon rythme. Je pratique la méditation de fin de cours plus longuement	Marche et renforcement musculaire J'intègre dans ma séance de marche des exercices de renforcement musculaire qui vont me permettre d'améliorer ma résistance musculaire
 semaine 5	1er défi : Mes abdos Je relève mon premier défi des abdos Pilates : Je suis capable de tenir 20 secondes 4 mouvements de force en Pilates en augmentant les niveaux !	J'enrichis ma pratique Je continue à mémoriser et enchaîner la salutation maintenant complète. J'utilise 2 postures supplémentaires au service de ma progression	L'endurance en marche Je travaille mon endurance avec une sortie longue associée à une marche rapide
 semaine 6	Muscler mon dos J'entraîne et je ressens la force musculaire profonde qui maintient ma colonne alignée dans une posture de qualité, efface mon ventre et soulage mes lombaires .	J'enchaîne J'enchaîne la salutation au soleil sur un rythme lent de plusieurs respirations. Je continue mon travail sur la méditation	Le fractionné en marche J'améliore ma capacité cardio respiratoire grâce à cette séance basée sur du changement de rythme.
 semaine 7	Assouplir ma colonne vertébrale Je mobilise très minutieusement ma colonne dans ses différents étages, sur tout son articulaire pour nourrir et hydrater chaque disque, entre chaque vertèbre.	Je mets du rythme J'enchaîne la salutation sur différents rythmes respiratoires. J'améliore la posture de chaturanga Je continue à travailler la méditation	Séance de marche combinée J'intègre dans ma séance de marche des exercices de renforcement musculaire qui vont me permettre d'améliorer ma résistance musculaire
 semaine 8	Relever mon deuxième défi L'ultime défi PILATES après 8 semaines de cours : Dos/abdos bétons grâce à une colonne musclée et un tour de taille affiné	Je mets du rythme J'enchaîne en autonomie la salutation au soleil. J'inscris dans une routine quotidienne ou dans la semaine la méditation. J'évalue ma progression sur l'objectif de souplesse. J'inscris dans une routine quotidienne ou dans la semaine la méditation	Relever le défi marche rapide 25' Je relève le défi de marche au moins 25 min en maintenant une allure de marche soutenue. J'évalue la distance parcourue et le temps réalisé.