



MAMAN FITNESS PLUS

Bien dans mon corps, et plus encore

**PROGRAMME Reprise du sport
sur 4 semaines**



AVERTISSEMENT

Ce cycle de 4 semaines de séances d'entraînement est destiné aux femmes qui ont récemment eu un bébé et ont l'autorisation de leur médecin pour commencer à faire de l'exercice à nouveau. En général, les femmes reçoivent le feu vert environ quatre à six semaines après l'accouchement, mais merci de suivre les recommandations exactes de votre spécialiste.

Ce programme permet de se remettre à l'exercice en douceur après cette période de récupération.

Le principal objectif de cette routine sportive est de renforcer la base abdominale.

Pour atteindre cet objectif, des exercices au poids du corps dans un premier temps, de la marche, du gainage et mouvements qui n'exercent pas de pression négative sur l'abdomen.

J'ajoute à cet avertissement que je ne suis pas un coach sportif certifié. Je rends ce programme public gratuitement à titre informatif car il a été efficace pour moi. Je ne garantis pas qu'il le sera pour tout le monde. Je rejette toute responsabilité en cas de blessure. Merci de consulter votre médecin avant toute activité sportive.

Christelle 



SEMAINE 1 & 2

« Lèves toi le matin avec détermination afin de te coucher le soir avec satisfaction »

Jour 1

Planche latérale - tenir 30 sec de chaque côté



Pont sur une jambe - 10 reprises pour chaque jambe



La chaise - tenir 30 sec



Pompes au mur - 15 rep (5 rep avec deux mains, 5 rep main droite seule, 5 rep main gauche)

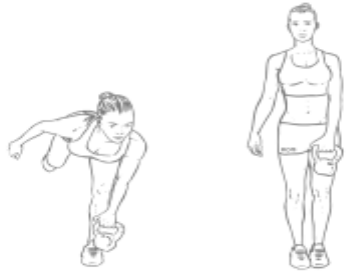


À REPETER 3 fois



Jour 2

Soulevé en appui sur une jambe –(sans poids pour les premières semaines)
10 reprises par côté



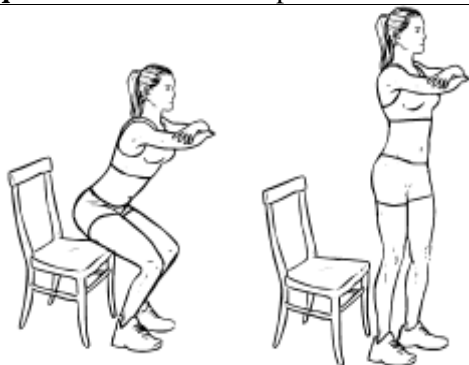
L'envol de Superman– 15 reprises



L'essuie-glace - 15 reprises par côté



Squat sur chaise – 10 reprises



A REPETER 3 fois

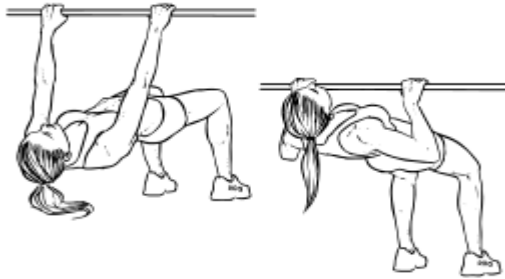


Jour 3 (et si on sortait ?)

Marche rapide - 30 minutes



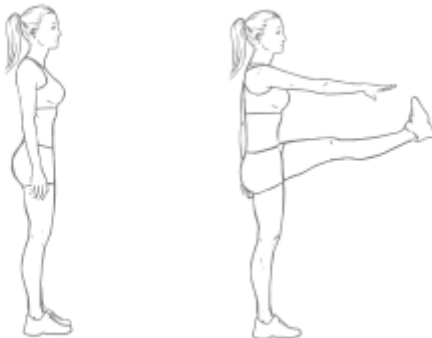
Pull ups inversé - 10 reprises



L'accrobranche - 30 secondes



La marche du soldat - 15 reprises par jambe

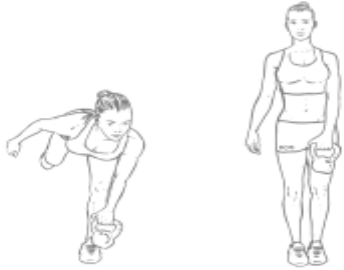


A REPETER 3 fois

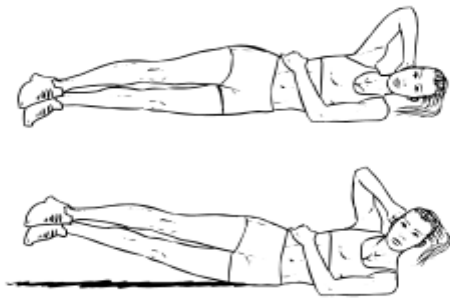


Jour 4

Soulevé en appui sur une jambe -10 reprises par jambe



Double relevé latéral -10 reprises par côté



La chaise- tenir 30 sec



Fentes - 20 reprises par côté



A REPETER 3 fois



Jour 5

Planche latérale – tenir 1 minute de chaque côté



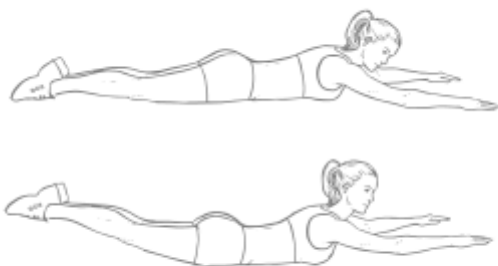
L'essuie-glace – 15 reprises de chaque côté



Pompes au mur – 15 reprises (5 rep avec deux mains, 5 rep main droite seule, 5 rep main gauche)



L'envol de Superman – 20 reprises



A REPETER 3 fois



Semaine 3 &4

« Quelle satisfaction d'accomplir ce que les autres ne nous croyaient pas capable de faire »

Jour 1

Planche en marche - 15 reprises (avancer sur les mains puis revenir à la position de départ)



Pont sur une jambe - 10 reprises pour chaque jambe



Oblique debout - 20 reprises de chaque côté



Pompes au mur - (5 rep avec deux mains, 5 rep main droite seule, 5 rep main gauche)



A REPETER 3 fois



Jour 2

Soulevé en appui sur une jambe – (sans poids pour les premières semaines)
10 reprises par jambe



Gainage au mur – 5 « kicks » jambe droite puis 5 « kicks » jambe gauche



Gainage accroupi + équilibre- 15 reprises par côté



Oblique debout – 20 reprises par côté



A REPETER 3 fois

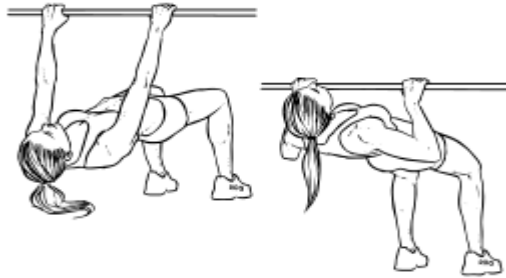


Jour 3 (un tour au parc ?)

Marche rapide - 30 minutes



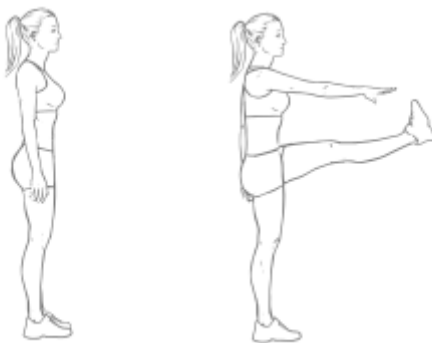
Pull ups inverse - 10 reprises



L'acrobranche - 30 secondes



La marche du soldat - 15 reprises par jambe



A REPETER 3 fois

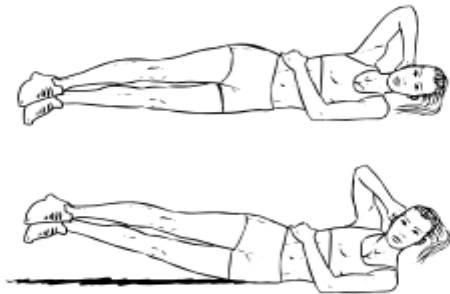


Jour 4

Gainage accroupi + équilibre - 15 reprises par côté



Double relevé latéral -10 reprises par côté



Gainage au mur – 5 « kicks » jambe droite puis 5 « kicks » jambe gauche







Fentes 20 reprise par côté



A REPETER 3 fois



Jour 5

<p>Planche en marche - 15 reprises (avancer sur les mains puis revenir à la position de départ)</p> 
<p>L'essuie-glace - 15 reprises de chaque côté</p> 
<p>Pont sur une jambe - 10 reprises pour chaque jambe</p> 
<p>Gainage accroupi + équilibre - 15 reprises par côté</p> 
<p>A REPETER 3 fois</p>