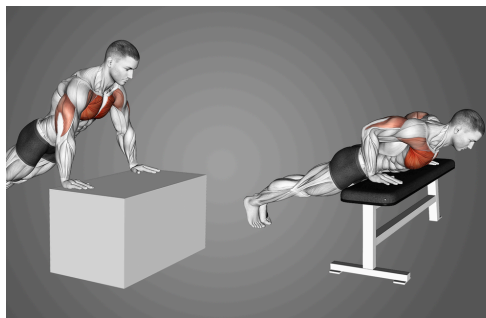


Dépense énergétique à la maison avec dumbbells

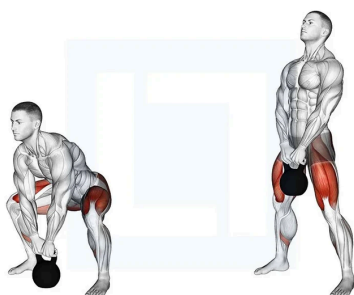
- Le programme est divisé en 3 jours
- Si désiré, une journée peut être coupée ou une répétée (2-4 séances par semaine)
- À chaque séance, un exercice extra d'abdo peut être ajouté
- Tous les mouvements doivent être fait avec contrôle et lenteur
- Prioriser l'introspection durant l'exercice; être à l'aguet pour les signaux du corps.
- Arrêter chaque série lorsque vous sentez pouvoir ne faire que 2-3 répétitions de plus

Jour 1



Push-up incliné

2-3 fois 6-15 répétitions
Plus le bloc est haut, plus le mouvement est facile.
Progressivement descendre la hauteur jusqu'à faire une série au sol.



KB deadlift

2-3 séries de 8-15 répétitions

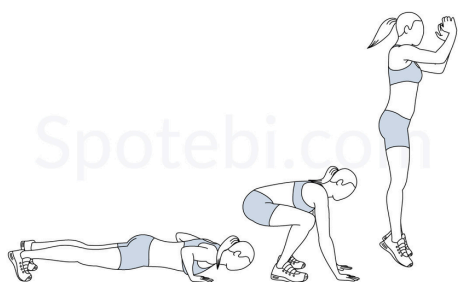
Mouvement lent et contrôlé, torse droit, les yeux regardent vers l'avant, les hanches reculent.



DB pec fly

2-3 séries de 8-15 répétitions

Mouvement lent en gardant le torse sorti et les épaules larges, étirer le plus possible.

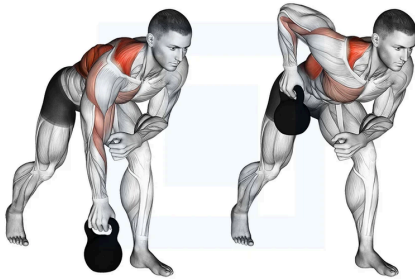


Burpees!

1-3 séries de 3-10 répétitions

Petit saut, puis coucher au sol avant de répéter.
Peut se faire lentement et peu de répétitions.

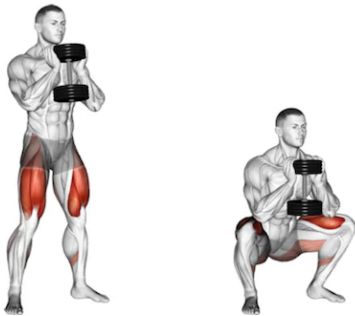
Jour 2



KB Single arm row

2-3 fois 6-15 répétitions

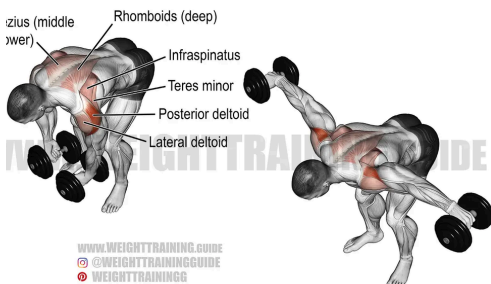
Étirer le dos le plus possible en descendant le poids, monter le poids vers le ventre.



Goblet squat

2-3 séries de 8-15 répétitions

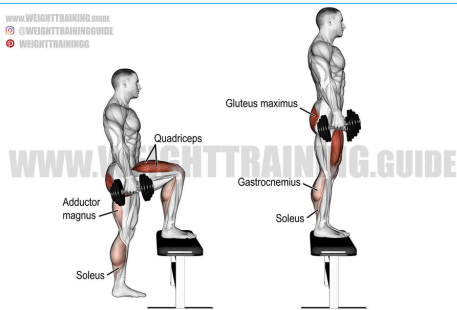
Mouvement lent et contrôlé, torse droit, le regard devant, genoux alignés au-dessus des orteils.



DB back fly

2-3 séries de 8-15 répétitions

Mouvement lent en gardant le torse sorti et les épaules larges, amener les mains ensemble.

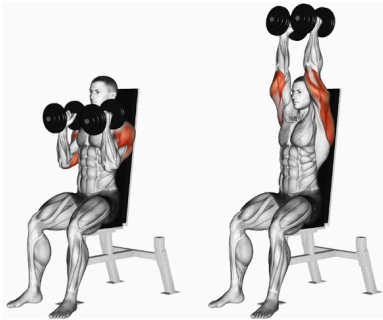


DB step ups

1-3 séries de 5-10 répétitions

Avec ou sans poids, monter et descendre d'un escalier, banc, plateforme. Contrôler les genoux.

Jour 3



Shoulder press

2-3 fois 6-15 répétitions

Positionner les mains de manière confortable, garder les mains au-dessus des coudes.



DB lunges

2-3 fois 6-12 répétitions par jambe

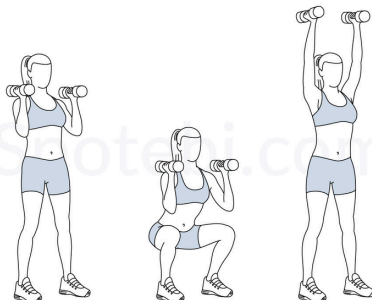
Maintenir l'attention sur la stabilité des jambes. Garder aligner hanche, genou, cheville, orteils.



DB lateral raise

2-3 séries de 8-15 répétitions

Garder les coudes légèrement pliés. Les épaules relax, larges. Lever les mains à parallèle.

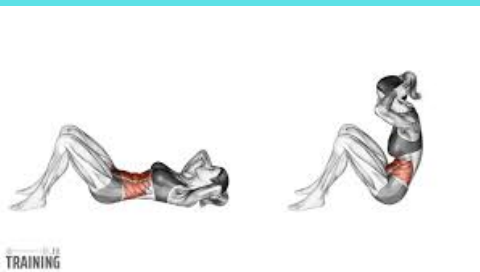


Thrusters

1-3 séries de 5-10 répétitions

Combinaison d'un shoulder press et d'un squat. Exécuter les deux en un mouvement fluide.

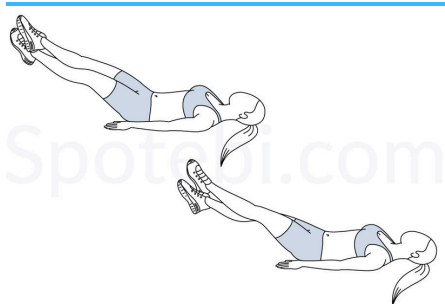
Exercices extra (abdos)



Sit up

2-3 fois 10-20 répétitions

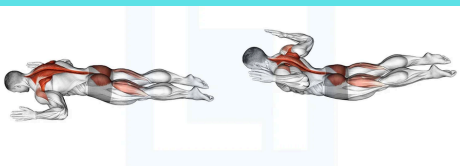
Courber le dos de manière à relever le torse du sol.



Scissor kicks

2-3 fois 10-20 répétitions par jambe

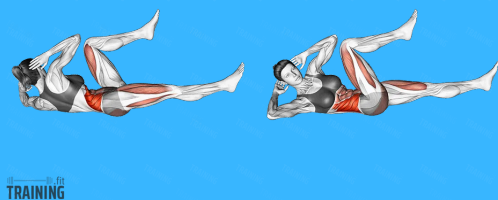
Pousser le dos dans le sol, les pieds près du sol sans le toucher, alterner un pied sur l'autre.



Superman

2-3 séries de 10-20 répétitions

Serrer bien les abdos (tout autour du ventre).
Serrer le bas du dos et fessiers pour lever du sol.



Bicycle crunches

2-3 séries de 8-20 répétitions par côté

Maintenir la contraction des abdos (tout autour du ventre). Alternier coude-genou de chaque côté.