

## COMBO EN MODE TURBO!

Afin de briser la routine, voici un entraînement qui vous coupera le sifflet!

PAR FRANCINE SAVARD, THÉRAPEUTE DU SPORT/NATUROTHÉRAPEUTE/ProActifFitness



Le but ici, mis à part le fait qu'un changement de rythme s'impose, car vous risqueriez de tout balancer par-dessus bord, est de vous améliorer sur les plans de l'agilité et de la coordination. De plus, vous perdrez quelques kilos, et ce, tout en conservant votre tonicité!

Les six exercices suivants sont des mouvements exécutés de façon à ce que le haut et bas du corps travaillent simultanément. Étant donné que la plupart d'entre vous êtes à la maison, il faut faire preuve d'innovation en la matière, tout en restant le plus proactif possible. Non seulement vous vous transformerez, mais vous aurez une posture plus saine.

Pour ce programme, il faudra avoir autant que possible à votre disposition : ballon suisse et ballon pesée, poids et barres libres, élastique et banc. Les exercices sont consécutifs et vous ne disposerez que de 30 secondes afin de reprendre votre souffle et vous positionner pour l'autre exercice. Le nombre de répétitions est de 8 à 12, le temps sous tension musculaire généralement recommandé est de 3-0-3-0, sauf si autrement spécifié. Vous pourrez repasser la série d'exercices trois fois. Je vous conseille de toujours demander l'avis de votre professionnel de la santé avant de vous aventurer dans un nouveau type d'activité. Soyez proactif! Musclez votre santé!

SEMAINE 1

JOUR 1					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
rép. »	rép. »	charge »	rép. »	charge »	rép. »

JOUR 2					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
rép. »	rép. »	charge »	rép. »	charge »	rép. »

JOUR 3					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
rép. »	rép. »	charge »	rép. »	charge »	rép. »

SEMAINE 2

JOUR 1					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
rép. »	rép. »	charge »	rép. »	charge »	rép. »

JOUR 2					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
rép. »	rép. »	charge »	rép. »	charge »	rép. »

JOUR 3					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04	exercice 05	exercice 06
rép. »	rép. »	charge »	rép. »	charge »	rép. »

Les deux premières semaines, vous exécuterez tous les exercices dans l'ordre indiqué. Par la suite, soit les semaines trois et quatre, vous débuterez votre séance en exécutant la séquence à l'envers, c'est-à-dire en commençant par l'exercice 06.



**EXERCICE 01**

Fente pied en appui/développé des épaules avec barre et élastique

Le dorsum du pied sur le banc, descendez en trois temps et, simultanément, poussez votre barre au-dessus de vos épaules. Regardez droit devant, les abdos bien tenus. Le talon de la jambe avant doit demeurer au sol.

Temps de repos : 30 secondes

**EXERCICE 02**

Twist russe au sol/jambes plein levier avec ballon suisse ou pesée

Baissez le levier des jambes en trois temps et remontez en un. Afin d'éviter le déplacement de votre corps au sol, pensez à rabattre la fesse au sol. Le dorsum de vos mains devrait être au sol.

Temps de repos : 30 secondes

**EXERCICE 03**

Arabesque avec poids libres/abduction des deltoïdes postérieurs et sous-scapulaires

Simultanément en effectuant une arabesque, levez les bras afin d'avoir les pouces vers le plafond. Conservez une légère flexion du genou, le regard droit devant et en gardant une tension abdominale et dorsale tout au long de l'exécution. Tentez aussi de maintenir vos hanches vers le sol.

Temps de repos : 30 secondes

SEMAINE 3

JOUR 1					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 06	exercice 05	exercice 04	exercice 03	exercice 02	exercice 01
rép. >	charge >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >

JOUR 2					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 06	exercice 05	exercice 04	exercice 03	exercice 02	exercice 01
rép. >	charge >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >

JOUR 3					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 06	exercice 05	exercice 04	exercice 03	exercice 02	exercice 01
rép. >	charge >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >

SEMAINE 4

JOUR 1					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 06	exercice 05	exercice 04	exercice 03	exercice 02	exercice 01
rép. >	charge >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >

JOUR 2					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 06	exercice 05	exercice 04	exercice 03	exercice 02	exercice 01
rép. >	charge >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >

JOUR 3					
3 À 4 SÉRIES DE 8 À 12 RÉPÉTITIONS					
exercice 06	exercice 05	exercice 04	exercice 03	exercice 02	exercice 01
rép. >	charge >	rép. >	charge >	rép. >	rép. >

Photographe : Nicolas Dupéré – www.nico-world.com  
Mannequin : Isabelle Rochon



**EXERCICE 04**

**Abdominaux au sol avec appui sur poids libres**

Les bras en extension complète, appliquez une tension sur les poids libres en conservant en tout temps la flexion de votre tronc; alternez un genou vers la poitrine.

Temps de repos : 30 secondes

**EXERCICE 05**

**Montée de face/fente arrière/abduction des deltoïdes médiaux en alternance avec rotateur externe**

Tous les mouvements sont exécutés en deux secondes. Montez de face et pratiquez une abduction à court levier. Redescendez et exécutez une fente arrière. Simultanément, pratiquez une rotation externe des bras à 90 degrés de flexion.

Temps de repos : 30 secondes

**EXERCICE 06**

**Stabilité lombaire/pelvienne/scapulaire sur le ballon suisse/coudes en appui**

Tirez un genou (en un temps et remplacez la jambe en deux) en alternance vers la sphère en diagonale (vers le coude opposé). Par la suite, éloignez le ballon de vos pectoraux en trois temps et revenez en trois. Trois mouvements égalent une répétition complétée.

Temps de repos : 30 secondes