

SEMAINE

1

Séance 1

MumDad & Fit

12 SEMAINES À LA MAISON

BOUGEZ
ENSEMBLE

PROGRESSEZ
À VOTRE
RYTHME



30 MINUTES • INTERVALLES ACCESSIBLES

OBJECTIFS

- ✓ Alternez 3 min faciles + 30 s rapides.
- ✓ Restez en mouvement à votre intensité.
- ✓ Objectif : donner son maximum du jour !

Conseils

- ✓ soit indulgent avec toi même ✓
- ✓ Ne part pas trop vite ✓
- ✓ Mieux vaut ralentir que de s'arrêter ! ✓

Thème : Double Allures

ECHAUFFEMENT

30 sec talons fesses
30 sec pas chassés
30 sec Stepping
30 rebonds jambes
tendues

4 MIN

CORPS DE SÉANCE

RUNNING
ou marche

3 MIN allure lente
+
30 sec allure rapide

21 MIN SOIT 6 TOURS

RETOUR AU CALME

Marche

3 MIN

OPTION A LA MAISON

3 MINUTES DE FOOTING SUR PLACE SUIVIT DE 30 SECONDES DE MONTÉES DE GENOUX SUR PLACE



ÉNERGIE

Bougez sans pression



ACCESSIBLE

Chacun son niveau



PLAISIR

Gardez le sourire



FIERTÉ

Votre effort compte

♥ MIEUX BOUGER. MIEUX VIVRE. ENSEMBLE

SEMAINE

1

séance 2

MumDad & Fit

12 SEMAINES À LA MAISON

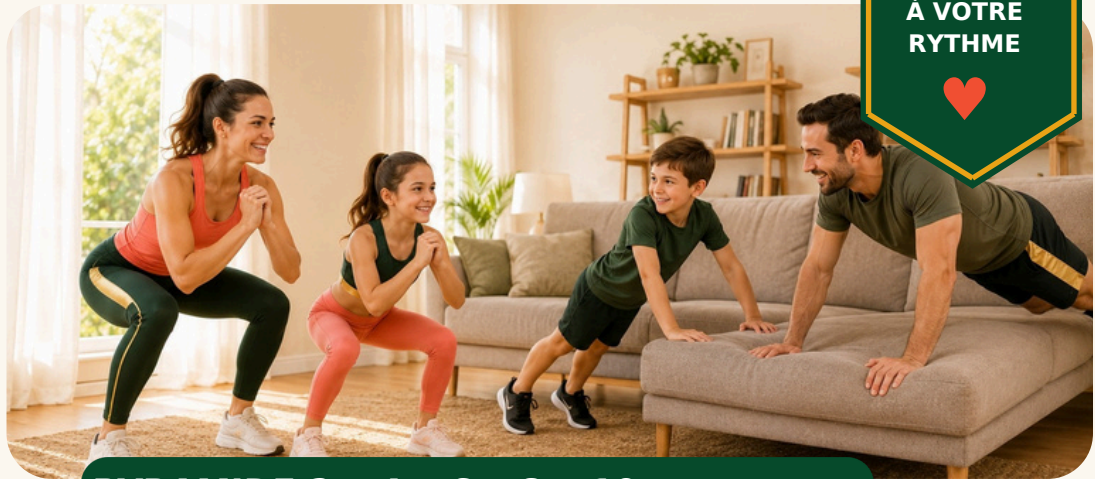
BOUGEZ
ENSEMBLE

PROGRESSEZ

À VOTRE
RYTHME



MumDad
& Fit



PYRAMIDE 2 • 4 • 6 • 8 • 10

OBJECTIFS

- ✓ Faites les 5 exercices, chacun à votre rythme
- ✓ Développer sa masse musculaire
- ✓ se Tonifier.

Conseils

- Il n'y a pas de temps mort ✓
- Si la qualité d'exécution diminue passe à la version facile ✓
- Garde confiance en tes capacités: tu es capable !! ✓

VOTRE ASCENSION



6 MIN D'ÉCHAUFFEMENT : faire 2 Tours de 5 Reps de chaque Exo avant de démarrer l'ascension

LES 5 EXERCICES

SQUATS



- ⊕ Squats Jump
- ⊖ Demi-Squat

POMPES INCLINÉES



- ⊕ Au sol
- ⊖ Sur les genoux

RELEVÉ DE BASSIN



- ⊕ Sur une jambe
- ⊖ contracter le fessier en statique

Bras-jambe opposés à quatre pattes



- ⊕ sur les pieds
- ⊖ Avec les bras seuls

FENTES ARRIÈRES



- ⊕ Fentes sautées
- ⊖ se tenir à une chaise

♥ MIEUX BOUGER. MIEUX VIVRE. PLUS FORTS

SEMAINE

1

séance 3

MumDad & Fit

12 SEMAINES À LA MAISON

BOUGEZ
ENSEMBLE

PROGRESSEZ

À VOTRE
RYTHME



MumDad
& Fit



5 TOURS - 5 EXERCICES - 30 MINUTES

OBJECTIFS

- ✓ faire un maximum de répétition en 1 minute
- ✓ Développer sa masse musculaire
- ✓ Améliorer son cardio

Conseils

- ✓ Garde un rythme régulier
- ✓ Il est préférable de ralentir que de se blesser
- ✓ Met de la musique et prend du plaisir ! tu es en vie !

6 MIN D'ÉCHAUFFEMENT : 1 minute de corde à sauter 1 ' minute talon fesse X3 tours

5 EXERCICES

1 MINUTE PAR EXO = UN MAX DE REPETITIONS

SQUATS COMMANDO



- ⊕ Medicine Ball 2 à 8 kg
- ⊖ Monter et descendre d'une marche en squat

CHASSE



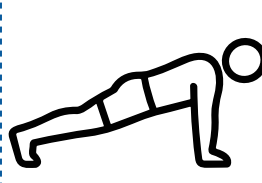
- ⊕ Medicine Ball 2 à 8 kg
- ⊖ Prendre appui contre un mur

DIPS



- ⊕ Medicine Ball 2 à 8 kg
- ⊖ Fléchir les jambes ou rester en statique

GAINAGE



- ⊕ Bras en Superman
- ⊖ sur les genoux

BURPEES



- ⊕ Ajouter la pompe
- ⊖ Ne pas sauter



A REPETER 5 FOIS



30 sec de
pause entre
chaque tour

♥ MIEUX BOUGER. MIEUX VIVRE. PLUS FORTS