

PROGRAMME CORDE A SAUTER: MIA FITNESS GIRL

Mes conseils +++

Comment bien choisir sa corde à sauter ?

- ✦ des poignées qui s'adaptent à la forme de vos mains.
- ✦ une longueur adaptée à votre corps (comment le savoir : il suffit de placer un pied au niveau du milieu de la corde et relever les poignées vers le haut le long du corps, les poignées doivent arriver au niveau des épaules pour les débutants sinon plus bas (taille) pour les confirmés).
- ✦ *Mesdames* : Le port d'un bon soutif de sport est vraiment conseillé car je vous laisse imaginer lors des sauts ce que ça peut nous provoquer lol.

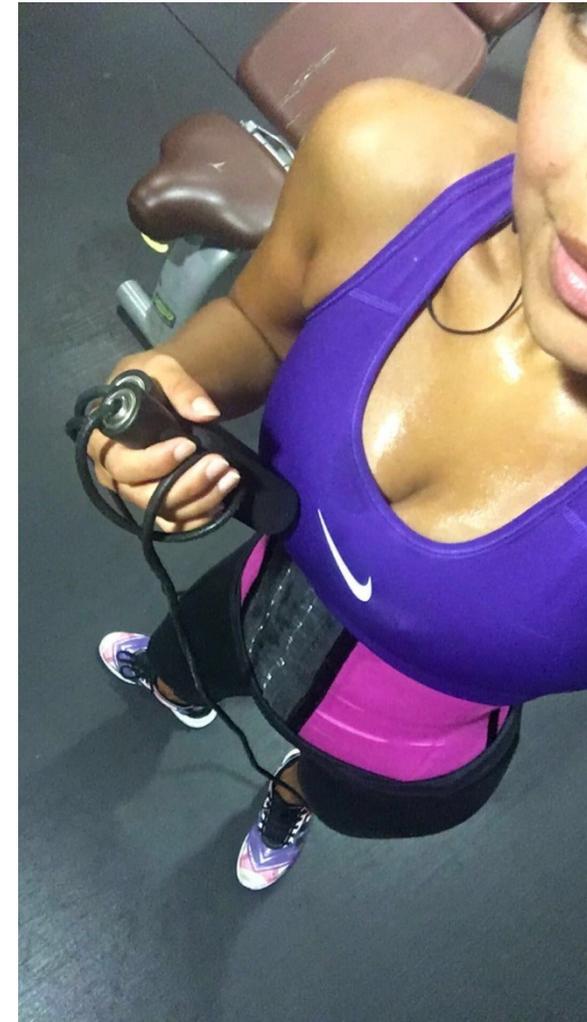
Faire ce programme pendant les 5 semaines et renouvelez autant de fois que vous le voulez.

Vous pouvez si vous le voulez rajouter une voire deux séances en plus dans la semaine.

Une fois les 5 semaines terminées et dès que vous vous sentez vraiment à l'aise :

Intégrer 3 x par semaine 30 minutes de corde à sauter en plus de votre entraînement quotidien.

Ayez une alimentation équilibrée et saine pour obtenir des résultats souhaités.



Ce programme est destiné à toutes personnes debutantes qui vont ou ont commencé la corde à sauter. Bien évidemment pour toutes les personnes confirmés qui sont déjà à l'aise pour sauter, je vous propose de démarrer de suite par la semaine 3 ce qui va permettre de vous améliorer encore plus.

Semaine	Jour*	Durée totale	Temps de saut	Pause**
1	<i>Lundi</i>	5 min	10 secondes	10'
	<i>Mercredi</i>	10 min	10 secondes	15'
	<i>Vendredi</i>	15 min	15 secondes	20'
2	<i>Lundi</i>	8 min	15 secondes	20'
	<i>Mercredi</i>	13 min	20 secondes	30'
	<i>Vendredi</i>	20 min	30 secondes	40'
3	<i>Lundi</i>	10 min	20 secondes	15'
	<i>Mercredi</i>	18 min	30 secondes	15'
	<i>Vendredi</i>	25 min	1 min	30'
4	<i>Lundi</i>	15 min	30 secondes	10'
	<i>Mercredi</i>	20 min	1 min	15'
	<i>Vendredi</i>	30 min	2 min	30'
5	<i>Lundi</i>	20 min	1min30	15'
	<i>Mercredi</i>	25 min	2 min	30'
	<i>Vendredi</i>	30 min	2min30	40'

* c'est un exemple de jour donné, vous pouvez en choisir d'autre en fonction de vos disponibilités bien évidemment. **15' = 15 secondes