

# PROGRAMME QUARANTAINE FEMME

**DATE DEBUT DU PROGRAMME : 16 Mars 2020**

**OBJECTIF : Maintenir sa masse musculaire et garder une activité physique**

## NUTRITION

MATIN	MIDI	GOUTER	SOIR
. 1 bol de muesli avec du lait végétal . 1 fruit au choix ou un jus de fruit . 1 thé vert ou café	. Riz ou Quinoa . Viandes au choix . Légumes ou crudités . 1 carré de chocolat noir 70%	. 1 omelette ( 2 oeufs / 1 pincée de sel / des oignons / un peu de gruyère . 2-3 poignée d'amandes/noix . 1 fruit au choix . 1 thé au choix	. Patate douce . Légumineuse type ( petit pois / lentilles etc .. ) . 1 bout de fromage . 1 yaourt . 1 carré de chocolat noir 70%

**=> Concernant la Nutrition essayer de bien manger protéiné pour perdre le moins de masse musculaire possible !**

**=> Les quantités sont à adaptés selon votre poids actuelle et votre objectif**

**=> Si vous êtes dans le cas d'une prise de masse, augmenter chaque semaine ( petit à petite ) les doses de façon à créer un surplus calorique qui vous fera prendre du poids ( avec le moins de gras possible )**

**=> Si vous êtes en perte de poids, diminuer légèrement chaque semaine vos glucides ( pâtes - riz etc .. ) de façon à créer un léger déficit calorique qui vous fera perdre du poids**

**=> La journée type nutrition si dessus a été facilité pour que vos apport soit facile à controlées**

## PLANIFICATION GENERAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
FULLBODY	REPOS	FESSIERS / ABDOS	REPOS	HIIT	BAS DU CORPS / ABDOS	REPOS

=> La planification est entièrement modifiable j'aurai pu encore faire pleins d'autres planification. Modifiez la à votre guise et selon vos objectifs

=> Vous pouvez placer du cardio dans la planification ( la ou il y écrit « REPOS » ) si vous disposer d'appareil type elliptique / vélo d'intérieur / corde à sauter etc ...

=> Vous pouvez également courir dans votre résidence

=> Rien ne vous empêche de faire 2 fois la même séance dans la même semaine si vous vous sentez enlevez du repos et rajoutez une séance

Ce Programme est entièrement fait au poids de corps sans avoir besoin d'aucun matériel MAIS

Pour celles qui ont du matériel type : haltères / élastique / barre / poids etc .. vous avez juste à les rajouter selon les exercices !

**ECHAUFFEMENT : Il sera le même pour toutes les séances !**

Exercices	Séries & Répétitions	Temps de repos
. Articulations : Cercle avec poignet - coude - épaules - bassin - genoux - cheville	. 10 réps par mouvements - 3 tours	. pas de repos
Circuit : . Montée de genoux . Talons fesses . Jumping jack	3-4 tours . 30 secondes par exercices ( les enchaîner )	. 45 secondes entre chaque tours

## FULLBODY

Exercices	Séries & Répétitions	Temps de repos
Super set : . Thruster . Chaise	4 séries . 15 réps . 30s à 1'30 ( selon le niveau )	1 minute 30 secondes
Supet set : . Squat jump . Fentes marchées	4 séries . 10 réps . 20 réps (10 par jambes )	1 minute 30 secondes
Pompes	4 x 10 réps	1 minute 30 secondes
Parachutiste	4 x max de temps	1 minute
Dips sur chaise ( 2 mains sur la même chaise )	3 x 15 réps	1 minute
Gainage planche	3 x max de temps	1 minute
Tri set abdos : . Relevé de jambes . Crunch . Ciseaux ( haut - bas )	3 séries . 8 réps . 12 réps . 20 réps ( 10 par jambes )	45 secondes

### VARIANTES DIFFICULTES :

**Thruster : Essayer d'avoir des petits poids ( style bouteille d'eau ou autre ) si vous n'avez pas vous pouvez vous servir d'un aspirateur par exemple ou d'une planche à repasser en guise de barre**

**Pompes :**

**=> Si trop dur : les faire sur les genoux ( si encore trop dur les faire seulement en excentrique sur 3-5 secondes )**

**=> Si trop facile : faire le max de répétitions**

**Relevé de jambes :**

**Si trop dur : Faire des relevé de genoux**

## FESSIERS / ABDOS

Exercices	Séries & Répétitions	Temps de repos
Relevé de bassin	4 x 15 réps ( 3 sec contraction )	1 minute
Super set : . Fentes arrières . Relevé de bassin à une jambe	4 séries . 10 réps par jambes . 10 réps par jambes	1 minute 30 secondes
Super set : . Kick back à 4 pattes . Tenir la position squat	4 séries . 15 réps par jambes ( 1 sec contraction ) . 30s à 1' selon le niveau	1 minute 30 secondes
Super set : . Marche du crabe ( pas sur le côté en position squat ) . Abduction au sol jambes tendu	4 séries . 15 pas par côté  . 10 réps par côté	1 minute
Soulevé de terre	3 x 12 réps	1 minute
Circuit abdos : . Crunch ( jambes tendu vers le haut ) . Cercle avec jambes . Crunch portefeuille	4 tours . 10 réps ( 1 sec contraction ) . 20 réps . 10 réps	45 secondes
Circuit abdos : . Crunch oblique ( coude touche genoux opposé ) . Cisaille avec jambes . Russian twist	4 tours . 10 réps par côté . 20 réps . 10 réps par côté	45 secondes

### VARIANTES DIFFICULTES :

**Relevé de bassin :** pour celles voulant prendre de la masse ( avoir le bool à Kim k ) je vous conseil de faire 4 x 10 réps avec un poids au niveau du bassin ( plus ce sera lourd mieux ca sera ) et de prendre 1'30 de récup

**Soulevé de terre :** pour cet exercice il vous faudra un poids ( aspirateur / pack d'eau / sac rempli de livre )

## HIIT ( High Interval Intensity Training )

Exercices	Séries & Répétitions
Mountain climbers	30 secondes
Burpees ( chest too floor )	30 secondes
Crunch sit up	30 secondes
Sprint sur place	30 secondes

=> Les exercices sont à enchainés les uns après les autres.

=> Prenez 1 minute de repos à la fin du tour

=> Faites 6 tours

### VARIANTES DIFFICULTES :

=> Vous pouvez rajouter des exercices

=> Vous pouvez faire + ou - de tours selon votre niveau

## BAS DU CORPS / ABDOS

Exercices	Séries & Répétitions	Temps de repos
Super set : · Air squat · Split squat bulgare	4 séries · 20 réps · 10 réps par jambes	1 minute 30 secondes
Montée de box - banc - chaise - canapé - lit ( selon matériel à disposition )	3 x 20 réps par jambes	1 minute
Fentes sur place	3 x 12 réps par jambes	1 minute
Good morning	3 x 20 réps	1 minute
Soulevé de terre à une jambe	3 x 15 réps par jambes	1 minute
Squat sumo	3 x 20 réps	45 secondes
Extension mollets debout	3 x 15 réps ( 3 sec contraction )	45 secondes
Circuit abdos : · Planche latéral · V-sit crunch · Relevé de jambes	4 tours · 10 réps par côté ( départ bassin au sol ) · 10 réps · 10 réps	1 minute