

Programme d'entraînement

Zumba - Femme



Marche rapide ou jogging

15 min



Faire un grand pas vers l'avant avec le pied droit tout en fléchissant les coudes

15 de chaque jambe



En maintenant les jambes larges abaissez les fesses en gardant le dos droit et en poussant les bras en haut

30 fois



Jumping Jacks

2 X 30 secondes



Tenir un poids derrière la nuque et déplier vos coudes pour l'amener au dessus de la tête

20 fois



Commencer avec la tête, le poids et les pieds au sol. Contracter les abdos en dépliant les jambes et en essayant de toucher les orteils avec le poids.

2 X 15



En appui sur les mains, courir sur place en approchant les genoux vers les coudes

2 X 30 secondes



En appui sur les avant bras, commencez avec les genoux au sol, puis seulement sur les orteils

1 min 30 sec



Étirement des quadriceps

2 min de chaque côté

Prescription d'entraînement

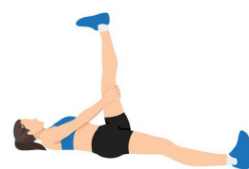
À faire entre 3 à 5 fois par semaine

Semaines 1 et 2: 1 série complète

Semaines 3 et 4: 2 séries complètes

Semaines 5 et 6: 3 séries complètes

Semaines 7 et 8: 4 séries complètes



Étirement des ischio-jambiers

2 min de chaque côté