

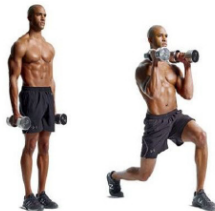
Programme d'entraînement

Zumba - Homme



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 appui sur les mains et les orteils, abaisser la poitrine vers le sol et remonter

2 X 15



Jumping Jacks

2 X 30 secondes



Les mains en appui sur un banc ou une chaise, déplier les coudes en contractant les triceps

2 X 15



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 et les orteils

1 min 30 sec



Éirement 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



Éirement des ischios-jambiers

2 min de chaque côté