SEANCE DE 7 MINUTES A LA MAISON

Fois 3à4 séries récup 1 min30 entre les séries

Echauffement 3à4 minutes footing dans le salon ou sur place +avec talons fesses montées de genoux etc…

Cette séance est très simple et consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes** chacun, à l’**intensité maximale** dont vous êtes capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes).

10 secondes de repos (et pas une de plus !) entre chaque exercice.



**1. Les Jumpings Jacks**

Sauter en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis sauter à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

**2. La chaise**

Assis contre un mur, **les cuisses à l’horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.

**3. Les pompes**

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s’agit d’abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l’unique travail des bras. Le corps descend jusqu’à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l’extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.



**4. Les abdominaux**

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

**5. Monter et descendre d’une chaise**

Toujours à intensité maximale, il s’agit d’enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d’une chaise (ou d’un step ou d’une marche d’escalier).

**6. Les squats**

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l’horizontale.** Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l’arrière (comme si on voulait s’asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s’incline légèrement vers l’avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers.**

**7. Les dips sur chaise**

Ou sur un banc ou une marche d’escalier. Dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tenir en équilibre sur les mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, remonter à la force des triceps jusqu’à ce que les bras soient tendus. Puis redescendre et ainsi de suite pendant 30 secondes.

**8. La planche**

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

**9. Course sur place**

Il s’agit de courir sur place en montant les genoux afin d’amener **les cuisses à l’horizontale.** S’aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

**10. Les fentes**

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l’horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol.** Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

**11. Pompes avec rotations**

A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe.

**12. La planche latérale**

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l’autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

**2 ressources pour vous aider à faire cette séance de 7 minutes :**

1. En tapant **« 7 minutes workout »** dans le gestionnaire d’applications de votre smartphone, vous trouverez de nombreuses **applications gratuites** pour vous accompagner dans cette séance à domicile. Vous n’avez qu’à vous laisser guider par le rythme donné (30 secondes d’effort et 10 secondes de récupération.)



1. Vous pouvez aussi utiliser **cette vidéo** pour vous guider lorsque vous faites cette séance de 7 minutes : <https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8>

N’hésitez pas à pratiquer en musique !