

Séances de
remise en forme

MOIS N°1



BALLET JOGGING

Transpire aujourd'hui, danse demain

Auto-entraînement Mois 1

BALLET JOGGING

Semaine 1

1' course + 1' marche × 10 (20 min) + 10 min renforcement

1' course + 1' marche × 12 (24 min)

2' course + 1' marche × 6 (18 min)



Semaine 2

2' course + 1' marche × 7 (21 min) + 5 min gainage

2' course + 1' marche × 8 (24 min)

3' course + 1' marche × 5 (20 min)

Semaine 3

3' course + 1' marche × 6 (24 min)

4' course + 1' marche × 5 (25 min) + 5 min mobilité

5' course + 1' marche × 4 (24 min)

Semaine 4

5' course + 1' marche × 4 (24 min)

6' course + 1' marche × 4 (28 min)

8' course + 2' marche × 3 (30 min)



Renforcement (5–10 min, fin de séance)

Gainage : 2×30 sec planche – 2×30 sec côté

Fentes : 2×10 par jambe

Squats : 2×10

Mobilité : chevilles – hanches – épaules

En cas de reprise d'une activité physique nous vous conseillons de prendre un rendez-vous médical avant de commencer ces séances.

Rendez-vous en février pour le Mois 2

