



FICHE PRATIQUE

PROGRAMME SPORT À LA MAISON

Trois séances de 25 minutes par semaine, sans aucun matériel. Imprimez, cochez, mesurez.

LA SÉANCE, PHASE PAR PHASE

PHASE	CE QUE VOUS FAITES	DURÉE
Échauffement	Marche sur place, montées de genoux, rotations des bras et des hanches — le tout deux fois	5 min
Circuit principal	4 exercices enchaînés : 45 s d'effort, 15 s de repos. 3 tours, 1 min de pause entre les tours	15 min
Retour au calme	Étirements doux : cuisses, mollets, dos, épaules. 20 s par position, sans forcer	5 min

LES 4 EXERCICES DU CIRCUIT

EXERCICE	LE POINT DE TECHNIQUE À NE PAS RATER
Squats	Pieds largeur d'épaules, descendre comme pour s'asseoir, dos droit, poids sur les talons
Pompes	Corps gainé, descendre jusqu'à frôler le sol. Sur les genoux si la version classique est trop dure
Gainage (planche)	Sur les avant-bras, corps aligné des épaules aux chevilles. 20 s + 10 s de repos si 45 s sont trop longues
Fentes alternées	Un grand pas en avant, le genou arrière descend vers le sol, repousser pour revenir. Alternier les jambes

SUIVI : COCHEZ CHAQUE SÉANCE FAITE

SEMAINE	INTENSITÉ	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
Semaine 1	2 tours de circuit — tenir les 3 séances, rien d'autre	☐	☐	☐
Semaine 2	3 tours complets	☐	☐	☐
Semaine 3	3 tours, effort porté à 50 s / repos 10 s	☐	☐	☐
Semaine 4	4 tours de 45 s — puis variantes si besoin	☐	☐	☐

LE TEST À 30 JOURS — LE SEUL AVANT/APRÈS QUI COMPTE

Aujourd'hui — pompes d'affilée / gainage tenu : _____

Dans 30 jours — pompes d'affilée / gainage tenu : _____

Repère d'intensité : à la fin d'une série de 45 secondes, vous devez pouvoir parler, mais pas chanter.

Bloquez un créneau fixe dans votre agenda. Ce qui n'est pas planifié n'a jamais lieu.

Téléphone en mode avion ou dans une autre pièce : une notification au milieu du circuit et la séance est morte.

