

Effectuer du sport à la maison

Cours de remise en forme à la TV

La chaîne française C8 propose deux émissions quotidiennes de sport en direct à 06:05 et 06:30 (à enregistrer pour le faire plus tard dans la journée). Les programmes sont très diversifiés et changent chaque jour. <https://www.youtube.com/user/GymDirectD8>

Exercices de bien être quotidien rapide : <https://www.mobilesport.ch/aktuell/bien-etre-mode-demploi-pour-la-maison/>

Exercices de gainage/mobilité et stretching avec mini-band, ballon et rouleau :

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/03/Entrainement_engins_Tableau.pdf

Vidéos d'exercices à pratiquer individuellement (explications en allemand cependant) sur la chaîne « Loop it » de Youtube :

<https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16KluwcK5FZQ/videos>



Important pour le sport à la maison :

La programmation est très importante : il faut idéalement faire du sport un jour sur deux ou sur trois, tout en gardant cet intervalle.

Aussi, mieux vaut faire 3x30' par semaine plutôt que 1x90' par semaine.

Dernière chose : il faut varier le plus possible le type d'exercices, par exemple :

Lundi : séance de 30' de cardio, step, intervalles + stretching : émissions C8

Mardi : repos

Mercredi : séance de 30' à 45' d'endurance de base (course, vélo...), tranquillement

Jeudi : repos

Vendredi : séance force/gainage avec son corps 30' + stretching : émission C8

Samedi : repos

Dimanche : repos