

Circuit d'exercice

Pour briser l'isolement



**Circuit d'exercice
Gratuit**

Restons actifs
à la maison

Natalie Rousseau
Kinésiologue accréditée



NATALIE ROUSSEAU

avec Natalie Rousseau
Kinésiologue accréditée
www.natalierousseau.ca



Circuit d'exercice pour rester actif à la maison

Échauffement : (ça peut aussi être quelques minutes de jogging)

- Jogging sur place (déroule des orteils au talon)
- Coude-genou (garde le tronc droit)
- Talons devant (fléchis les genoux et dépose ton talon loin devant)
- Squat et rotation arrière des épaules (aligne tes genoux aux orteils)

Circuit

Enchaînement de 4 mouvements

- Travail : 45 secondes
- Repos : 15 secondes
- Répéter pour 3 séries ou le nombre qui te convient!

Mouvements :

- 1- Ski de fond 3 temps (aligne genoux et orteils et garde angle 90 degrés)
- 2- Chassé côté + toucher cheville (fléchis les jambes et non juste le tronc)
- 3- Squat & saut (aligne genoux et orteils)
- 4- Push-ups (4) & Planche jumping jack (abdominaux gainés et fesses basses)

Différents niveaux d'intensité

Niveau 1

- Faire tous les mouvements sans sauts
- Les push-ups sur les genoux ou sur un plan incliné (ex une table de salon ou un comptoir de cuisine)
- Et la planche avec 4 ouvertures et fermeture des jambes
- Répète pour 1 ou 2 séries

Niveau 2

- Faire tous les mouvements avec légers sauts
- Les push ups sur les genoux
- Et la planche avec 4 ouvertures et fermetures des jambes (ou 2 planche jumping jacks si tu maintiens la bonne posture sans douleur au dos)
- Répète pour 2 ou 3 séries

Niveau 3

- Faire tous les mouvements avec sauts
- Les push ups sur les orteils (d'hommes)... et tu peux descendre aux genoux si la fatigue arrive.
- 2 Planche jumping jacks
- Répète pour 3 séries!

Assure-toi de bien t'étirer à la fin car tu risques d'avoir des courbatures aux cuisses!

Natalie Rousseau



Allô !

Je suis Natalie Rousseau, experte transformation santé et ma passion depuis plus de 25 ans est d'aider des personnes comme toi à retrouver le plaisir de bouger régulièrement et se nourrir sainement, par une alimentation de plus en plus végétale, colorée et savoureuse afin d'être à ton plein potentiel santé et débordante d'énergie.

Laisse-moi t'aider à retrouver ta motivation à prendre soin de toi afin d'être bien dans ton corps et dans ta tête et atteindre le sommet de ta forme dans le plaisir et de façon durable !

Natalie est diplômée d'un bac en nutrition et d'une maîtrise en nutrition et en santé publique, spécialisée en changements d'habitudes de vie.

Elle possède également un certificat en alimentation végétale peu transformée (WFPB) de l'Université Cornell aux États-Unis. Elle est aussi kinésiologue, éducatrice physique et entraîneure personnelle certifiée.



- Kinésiologue & Éducatrice physique
- Bac & Maîtrise en nutrition
- Experte en perte de poids et en Transformation santé
- Spécialisée en alimentation végétale



- Aime notre [page Facebook](#)
- Joins notre [groupe de motivation](#)

www.natalierousseau.ca