

# ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

Bienvenue à votre séance d'entraînement en plein air! Cette routine est conçue pour être polyvalente, ce qui vous permet de l'emmener n'importe où - dans votre arrière-cour, dans un parc local ou même lors d'une escapade au chalet. Vous n'avez besoin d'aucun équipement pour cet entraînement, ce qui permet de le faire facilement dans n'importe quel environnement. Toutefois, si vous disposez de poids ou de bandes de résistance et que vous souhaitez augmenter l'intensité, n'hésitez pas à les incorporer aux exercices.

Cette séance d'entraînement se concentre sur un mélange d'exercices cardiovasculaire, de force et de flexibilité, offrant un entraînement complet du corps qui peut être adapté à votre niveau de conditionnement physique. Veillez à bien vous hydrater et à adapter l'intensité à votre condition physique.

	Reps
<b>Retour au calme :</b>	
Marche sur place (entrée et sortie, avant et arrière)	30 secondes
Levées de genoux	30 secondes
Coups de pied arrière	30 secondes
Coups d'orteils	30 secondes
Coups de talon	30 secondes
Sauts en étoile (normaux ou à faible impact)	30 secondes
<b>Premier superset (2-4)</b>	
Flexions	10-15
Fentes latérales alternées	8-12 / côté
<b>Deuxième superset (2-4)</b>	
Coup de poing avant x4 à coup de poing vers le haut x4	10-12
Montée en T avant	10-15
<b>Troisième superset (2-4)</b>	
Exercices obliques debout	10-12
Torsions debout	10-12 / côté
<b>Étirement et retour au calme (3-5 minutes)</b>	

## Qu'est-ce qu'un superset?

Une super série consiste à effectuer deux exercices de suite avec peu ou pas de repos entre les deux. Cette technique est souvent utilisée pour augmenter l'intensité d'un entraînement, gagner du temps et améliorer l'efficacité de la séance d'entraînement.

Remarque : Si vous n'êtes pas sûr(e) de votre état de santé, si vous avez plusieurs problèmes de santé ou si vous êtes enceinte, parlez-en à votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices.