

foodspring®

DÉFI 7 JOURS AVEC DAVID COSTA POUR TONIFIER TON CORPS À LA MAISON



foodspring®

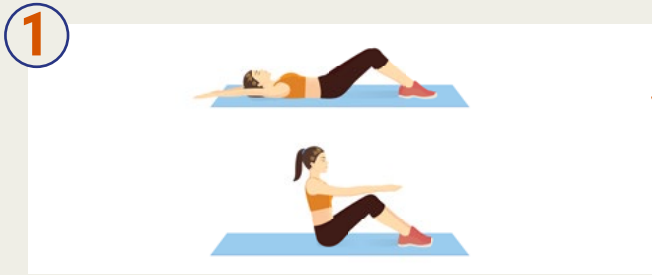
COSTA FITNESS
DEPUIS 2009

X

Shape My Body

JOUR 1

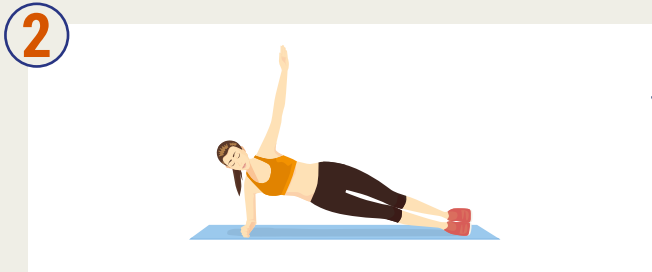
JOUR 3 - JOUR 6 - JOUR 7
→ ÉTIREMENTS/MOBILITÉ/YOGA



REDRESSEMENT ASSIS

Répétitions : 10 à 20

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

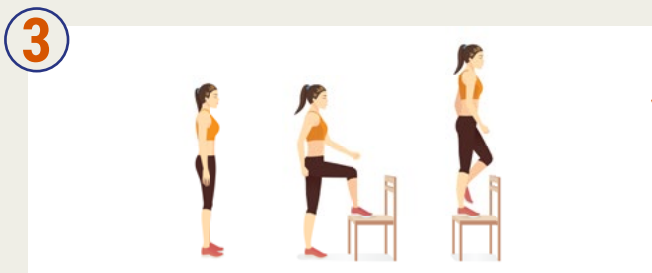


GAINAGE AVEC ROTATION

Répétitions : 8 à 12 / côté

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

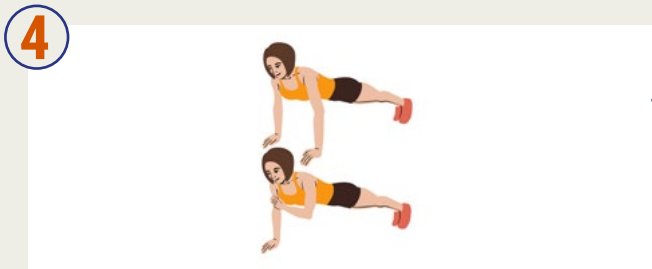
→ FAIRE 4 TOURS DES EXERCICES 1 & 2 AVANT D'EFFECTUER LES EXERCICES SUIVANTS.



MONTÉE DE BANC À 1 JAMBE (SANS ÉLAN)

Répétitions : 12 / côté

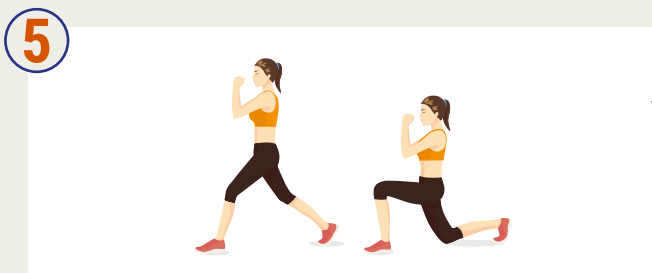
Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.



GAINAGE AVEC TAPE SUR ÉPAULES ALTERNÉ

Répétitions : 6 à 10 / côté

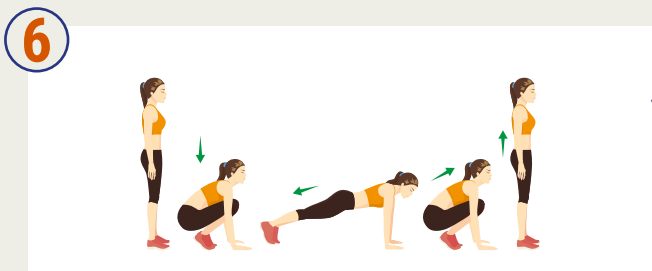
Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.



FENTE AVANT ALTERNÉE

Répétitions : 12 / côté

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.



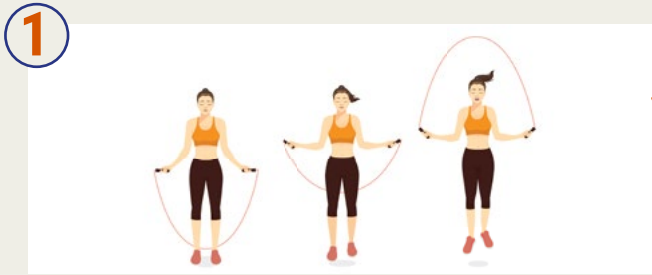
INCHWORM

Répétitions : 5 à 8

→ FIN DU TOUR : 1 MIN DE REPOS. FAIRE 4 TOURS DES EXERCICES 3, 4, 5 ET 6.

JOUR 2

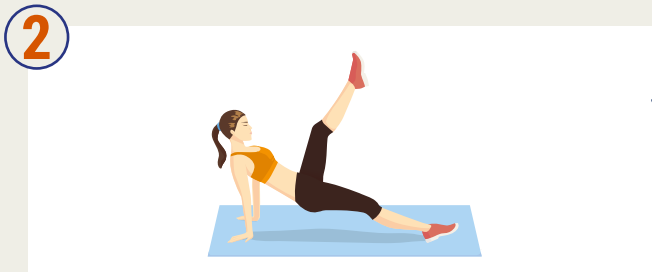
JOUR 3 - JOUR 6 - JOUR 7
→ ÉTIREMENTS/MOBILITÉ/YOGA



CORDE À SAUTER

Répétitions : 20 à 50 sauts

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

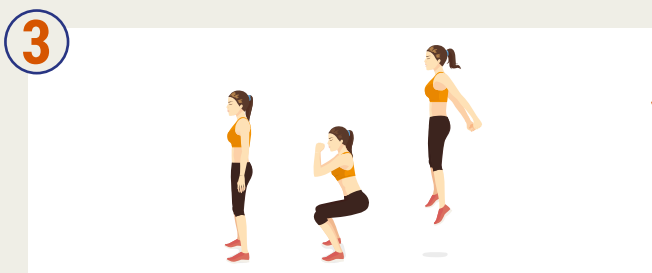


GAINAGE POSTÉRIEUR (À DEUX OU UNE JAMBE)

Répétitions : 10 à 30 sec. / jambe

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

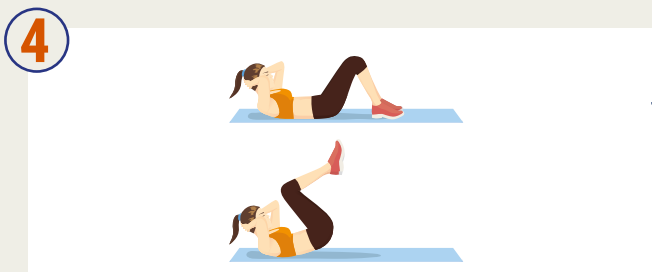
→ FAIRE 4 TOURS DES EXERCICES 1 & 2 AVANT D'EFFECTUER LES EXERCICES SUIVANTS.



SQUAT JUMP

Répétitions : 8 à 15

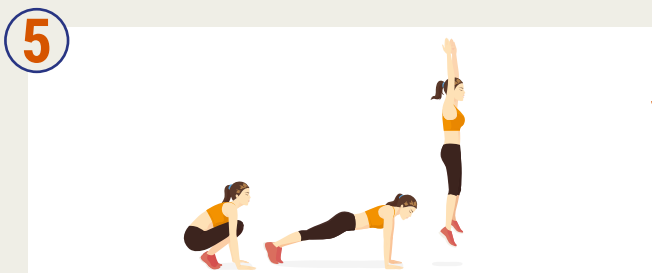
Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.



ENROULÉ DE BASSIN

Répétitions : 10 à 20

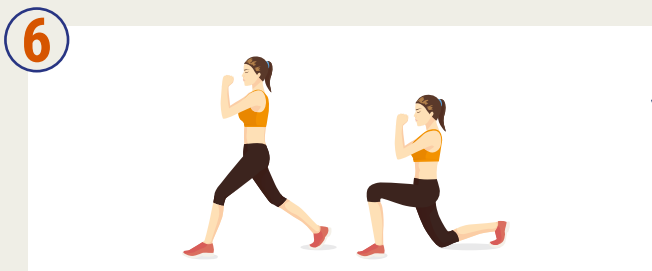
Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.



1/2 BURPEES

Répétitions : 5 à 15

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.



FENTE AVANT EN POSITION BASSE

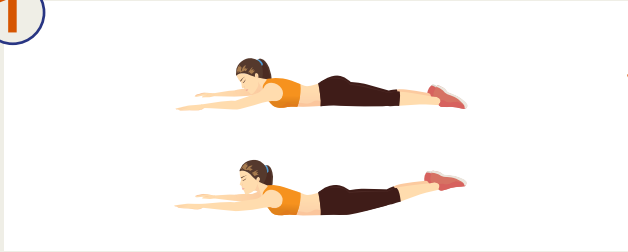
Répétitions : 8 à 12 / côté

→ FIN DU TOUR : 1 MIN DE REPOS. FAIRE 4 TOURS DES EXERCICES 3, 4, 5 ET 6.

JOUR 4

JOUR 3 - JOUR 6 - JOUR 7
→ ÉTIREMENTS/MOBILITÉ/YOGA

1

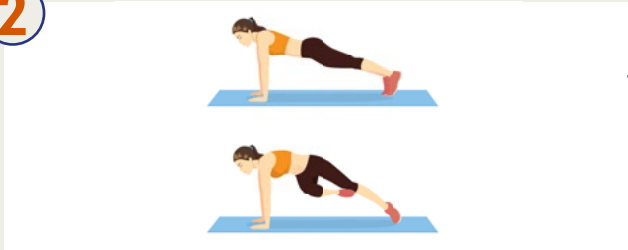


SUPERMAN (TAPE SUR LA NUQUE ALTERNÉE)

Répétitions : 5 à 10 / côté

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

2



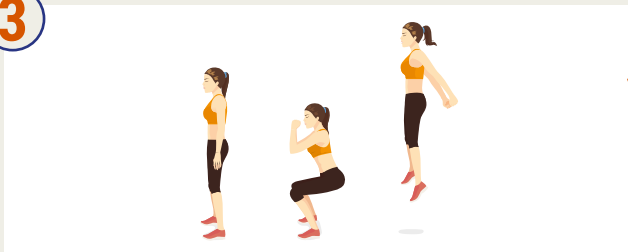
MOUNTAIN CLIMBERS CROISÉS

Répétitions : 10 à 20 / côté

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

→ FAIRE 4 TOURS DES EXERCICES 1 & 2 AVANT D'EFFECTUER LES EXERCICES SUIVANTS.

3

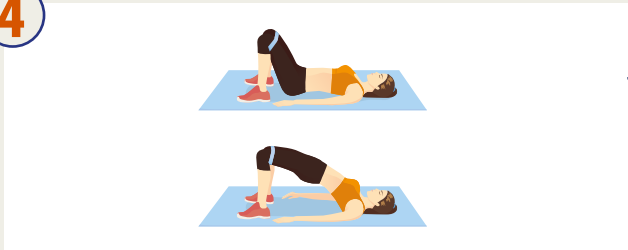


SQUAT JUMP ÉCARTÉ/SÉRRÉ

Répétitions : 8 à 15

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

4

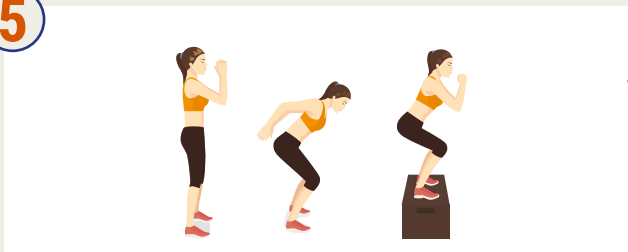


PETIT PONT (À DEUX OU UNE JAMBE)

Répétitions : 10 à 15 / côté

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

5



SAUT

Répétitions : 2 à 6

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

6

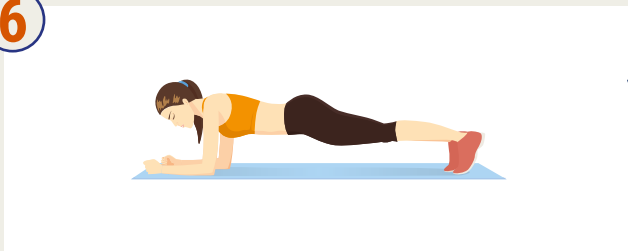


PLANCHE MILITAIRE

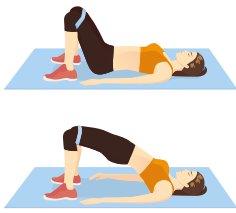
Répétitions : 5 à 10 / côté

→ FIN DU TOUR : 1 MIN DE REPOS. FAIRE 4 TOURS DES EXERCICES 3, 4, 5 ET 6.

JOUR 5

JOUR 3 - JOUR 6 - JOUR 7
→ ÉTIREMENTS/MOBILITÉ/YOGA

1



PETIT PONT (À DEUX OU UNE JAMBE)

Répétitions : 10 à 12 / côté

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

2



GAINAGE AVEC SOULEVÉ DE JAMBE

Répétitions : 10 à 30 sec./ jambe

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

→ FAIRE 4 TOURS DES EXERCICES 1 & 2 AVANT D'EFFECTUER LES EXERCICES SUIVANTS.

3

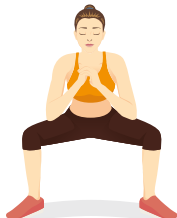


SQUAT À 1 JAMBE (DÉPART ASSIS)

Répétitions : 3 à 10 / côté

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

4



MARCHE EN CRABE

Répétitions : 10 à 15 / côté

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

5

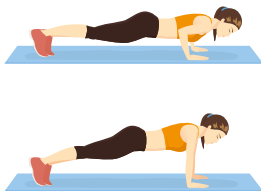


PLANCHE ET PUSH-UPS

Répétitions : 5 à 15

Repos : 30 sec. de pause entre chaque exercice.

6



MONTÉES DE GENOUX SUR UNE CHAISE

Répétitions : 15 à 25 / côté

→ FIN DU TOUR : 1 MIN DE REPOS. FAIRE 4 TOURS DES EXERCICES 3, 4, 5 ET 6.