







# SUMMER TRAINING!

## LA ROUTINE SPORTIVE POUR SE SENTIR BIEN

### PLANNING FITNESS POUR LA PREMIERE QUINZAINE DU MOIS D'AOUT

Pour vous sentir bien cet été, nous vous avons concocté un programme d'entraînement fitness. Avec 4 séances par semaine, bien-être garanti ! Avant de commencer, installez l'application gratuite Decathlon Coach. Toutes les séances proposées y sont disponibles depuis l'écran d'accueil > séance à la carte.

<p><b>1</b></p> <p><b>PILATES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séance à la carte</li> <li>&gt; Pilates &amp; gym douce</li> <li>&gt; Séances de la routine GREAT #3</li> <li>&gt; GREAT#3</li> <li>Je découvre la routine</li> </ul> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>11 min</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je fais mon vision board. »</p> 	<p><b>3</b></p> <p><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séance à la carte</li> <li>&gt; Renforcement &amp; musculation</li> <li>&gt; Mes circuits - Haltères</li> <li>&gt; Je renforce le haut du corps Niveau 1</li> </ul> <p>Matériel : <b>Haltères</b></p> <p><b>12 min</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« J'attends entre 4 à 5 heures entre chaque repas principaux maximum. »</p> 	<p><b>5</b></p> <p><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séance à la carte</li> <li>&gt; Renforcement &amp; musculation</li> <li>&gt; Renforcement des jambes</li> <li>&gt; Cuisses affinées débutant</li> </ul> <p>Matériel : <b>Sans matériel</b></p> <p><b>13 min</b></p>
<p><b>6</b></p> <p><b>CIRCUIT CARDIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séance à la carte</li> <li>&gt; Fitness cardio</li> <li>&gt; Corde à sauter et exercices poids de corps</li> <li>&gt; Core training</li> </ul> <p>Matériel : <b>Corde à sauter Tapis</b></p> <p><b>21 min</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je mange 5 fruits et légumes par jour. »</p> 	<p><b>8</b></p> <p><b>PILATES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séance à la carte</li> <li>&gt; Pilates &amp; gym douce</li> <li>&gt; Séances de la routine GREAT #3</li> <li>&gt; GREAT#3 - Je m'améliore</li> </ul> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>13 min</b></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je prends le temps de cuisiner. »</p> 	<p><b>10</b></p> <p><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séance à la carte</li> <li>&gt; Renforcement &amp; musculation</li> <li>&gt; Mes circuits - Haltères</li> <li>&gt; Je renforce le haut du corps Niveau 2</li> </ul> <p>Matériel : <b>Haltères</b></p> <p><b>20 min</b></p>
<p><b>11</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je pense à limiter le grignotage et les sauts de repas qui perturbent la glycémie. »</p> 	<p><b>12</b></p> <p><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séance à la carte</li> <li>&gt; Renforcement &amp; musculation</li> <li>&gt; Renforcement des jambes</li> <li>&gt; Cuisses affinées intermédiaire</li> </ul> <p>Matériel : <b>Sans matériel</b></p> <p><b>18 min</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>YOGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Chaîne Yoga by Decathlon</li> <li>&gt; Playlist Débuter le Yoga</li> <li>&gt; Vidéo "Découvrez le yoga"</li> </ul> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>25 min</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je prends le temps de manger et de bien mastiquer chaque bouchée »</p> 	<p><b>15</b></p> <p><b>PILATES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séance à la carte</li> <li>&gt; Pilates &amp; gym douce</li> <li>&gt; Séances de la routine GREAT #3</li> <li>&gt; GREAT#3</li> <li>Je découvre la routine</li> </ul> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>11 min</b></p>

# SUMMER TRAINING!

## LA ROUTINE SPORTIVE POUR SE SENTIR BIEN

### PLANNING FITNESS POUR LA DEUXIEME QUINZAINE DU MOIS D'AOUT

Pour vous sentir bien cet été, nous vous avons concocté un programme d'entraînement fitness. Avec 4 séances par semaine, bien-être garanti !

Avant de commencer, installez l'application gratuite Decathlon Coach. Toutes les séances proposées y sont disponibles depuis l'écran d'accueil > séance à la carte.

16

#### REPOS

« Je favorise au maximum les aliments non transformés. »



17

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- > Séance à la carte
- > Renforcement & musculation
- > Mes circuits - Haltères
- > Je renforce le haut du corps Niveau 3

Matériel :  
Haltères

28 min

18

#### REPOS

« Je pense à bien m'hydrater tout au long de la journée. »



19

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- > Séance à la carte
- > Renforcement & musculation
- > Renforcement des jambes
- > Cuisses affinées confirmé

Matériel :  
Sans matériel

23 min

20

#### CIRCUIT CARDIO

- > Séance à la carte
- > Fitness cardio
- > Corde à sauter et exercices poids de corps
- > Core training

Matériel :  
Corde à sauter  
Tapis

27 min

21

#### REPOS

« J'évite les conserves, les plats préparés, surgelés et les produits industriels qui sont pauvres nutritivement parlant »



22

#### PILATES

- > Séance à la carte
- > Pilates & gym douce
- > Séances de la routine GREAT #3
- > GREAT#3 Nouvelles variations

Matériel :  
Tapis

13 min

23

#### REPOS

« Je me fixe des objectifs raisonnables et atteignables pour ne pas perdre confiance en moi. »



24

#### BOXE

- > Séance à la carte
- > Boxe
- > Débuter en boxe
- > Ma routine cardio boxing débutant

Matériel :  
Corde, Haltères,  
Elastique,  
Sac de frappe

24 min

25

#### REPOS

« Je me reconnecte avec mon environnement et prends le temps d'observer, effet apaisant garanti »



26

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- > Séance à la carte
- > Fitness cardio
- > Je me renforce / je me sculpte
- > Tonification abdos fessiers

Matériel :  
Corde à sauter

40 min

27

#### YOGA

- > Chaîne Yoga by Decathlon
- > Playlist Débuter le Yoga
- > Vidéo "Yoga pour se détresser"

Matériel :  
Tapis

39 min

28

#### REPOS

« Je m'entoure de personnes optimistes et positives, j'évite les personnes toxiques. »



29

#### PILATES

- > Séance à la carte
- > Pilates & gym douce
- > Séances de la routine GREAT #3
- > GREAT#3 Je maîtrise la routine

Matériel :  
Tapis

15 min

30

#### REPOS

« Je dors suffisamment pour récupérer et me sentir au top de moi-même. »



31

#### BOXE

- > Séance à la carte
- > Boxe > Débuter en boxe
- > Ma routine cardio boxing intermédiaire

Matériel :  
Corde, Haltères,  
Elastique,  
Sac de frappe

25 min