







# SUMMER TRAINING!

LA ROUTINE SPORTIVE POUR SE SENTIR BIEN

## PLANNING FITNESS POUR LA PREMIERE QUINZAINE DU MOIS DE JUILLET

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>DECATHLON COACH</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 full body</li> <li>&gt; Circuit full body débutant</li> </ul> <p>Matériel : <b>Sans</b></p> <p><b>20 min</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je me détends et je respire. »</p> 	<p><b>3</b></p> <p>DECATHLON COACH</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; Je débute en Pilates</li> <li>&gt; Je débute en pilates #1</li> </ul> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>12 min</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je prends du temps pour méditer. »</p> 	<p><b>5</b></p> <p>DECATHLON COACH</p> <p><b>ABDOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séance à la carte</li> <li>&gt; Renforcement des abdos</li> <li>&gt; Ma séance abdos débutant</li> </ul> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>13 min</b></p>
<p><b>6</b></p> <p>DECATHLON COACH</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; Mes circuits</li> <li>&gt; FitCardioIntermédiaire</li> </ul> <p>Matériel : <b>Corde à sauter Tapis</b></p> <p><b>33 min</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je prends un moment pour moi. »</p> 	<p><b>8</b></p> <p>DECATHLON COACH</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 full body</li> <li>&gt; Circuit Full Body Intermédiaire</li> </ul> <p>Matériel : <b>Sans</b></p> <p><b>21 min</b></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>Les conseils de sportifs « J'écoute un podcast » ( sur Conseils Sport, Deezer ou Spotify &gt; circuit full body)</p> 	<p><b>10</b></p> <p>DECATHLON COACH</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; Je débute en Pilates</li> <li>&gt; Je débute en Pilates #2</li> </ul> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>12 min</b></p>
<p><b>11</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je me détends et je respire. »</p> 	<p><b>12</b></p> <p>DECATHLON COACH</p> <p><b>PLIOMÉTRIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Séance à la carte</li> <li>&gt; Fitness Cardio</li> <li>&gt; Pliométrie avec Corde à sauter</li> </ul> <p>Matériel : <b>Corde à sauter</b></p> <p><b>20 min</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>YouTube</p> <p><b>YOGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Chaîne Yoga by Decathlon</li> <li>&gt; Hatha yoga débutant</li> <li>"une découverte en douceur"</li> </ul> <p>Matériel : <b>Tapis de yoga</b></p> <p><b>58 min</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je me déconnecte sans tout couper. »</p> 	<p><b>15</b></p> <p>DECATHLON COACH</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 full body</li> <li>&gt; Circuit Full Body Confirmé</li> </ul> <p>Matériel : <b>Sans</b></p> <p><b>25 min</b></p>





# SUMMER TRAINING!

LA ROUTINE SPORTIVE POUR SE SENTIR BIEN

## PLANNING FITNESS POUR LA DEUXIEME QUINZAINE DU MOIS DE JUILLET

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>16</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je descends du métro/bus avant mon arrêt. »</p> 	<p><b>17</b></p> <p><b>PILATES</b></p> <p>&gt; Séance à la carte &gt; Pilates et gym douce &gt; Je débute en Pilates &gt; Je débute en Pilates #3</p> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>12 min</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je fais le plein de fruits et légumes de saison. »</p> 	<p><b>19</b></p> <p><b>ABDOS</b></p> <p>&gt; Séance à la carte &gt; Renforcement des abdos &gt; Ma séance abdos intermédiaire</p> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>18 min</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>CIRCUIT CARDIO</b></p> <p>&gt; Séance à la carte &gt; Fitness cardio &gt; Mes circuits &gt; Fit Cardio confirmé</p> <p>Matériel : <b>Sans</b></p> <p><b>30 min</b></p>
<p><b>21</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je me lève quelques minutes plus tôt pour m'étirer. »</p> 	<p><b>22</b></p> <p><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b></p> <p>&gt; Séance à la carte &gt; Renforcement &amp; musculation &gt; Renforcement full body &gt; Circuit Full Body expert</p> <p>Matériel : <b>Sans</b></p> <p><b>20 min</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je mets la musique à fond et je danse pour moi. »</p> 	<p><b>24</b></p> <p><b>PILATES SPÉCIAL DOS</b></p> <p>&gt; Programme de coaching &gt; Débuter et progresser en Pilates &gt; Challenge Dos</p> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>25 min</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je mange de tout, en petite quantité, sans me priver et en me faisant plaisir ! »</p> 
<p><b>26</b></p> <p><b>PLIOMÉTRIE</b></p> <p>&gt; Séance à la carte &gt; Fitness Cardio &gt; Pliométrie avec Corde à sauter</p> <p>Matériel : <b>Corde à sauter</b></p> <p><b>27 min</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>YOGA</b></p> <p>&gt; Chaîne Yoga by Decathlon &gt; Hatha yoga débutant "Routine du matin" Yoga by Decathlon</p> <p>Matériel : <b>Tapis</b></p> <p><b>34 min</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je bouge pour être bien dans mon corps et dans ma tête. »</p> 	<p><b>29</b></p> <p><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b></p> <p>&gt; Site eclub.decathlon.fr &gt; Exercices &gt; Sangles de suspension &gt; DST routine débutant niveau 1</p> <p>Matériel : <b>Sangles de suspension</b></p> <p><b>30 min</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>REPOS</b></p> <p>« Je liste et reconnais 5 accomplissements de ma journée. »</p> 
<p><b>31</b></p> <p><b>PILATES</b></p> <p>&gt; Séance à la carte &gt; Pilates et gym douce &gt; Je débute en Pilates &gt; Se tonifier avec la bande Pilates</p> <p>Matériel : <b>Tapis</b> <b>Elastiques</b></p> <p><b>18 min</b></p>				