

E-BOOK - GUIDE EXPLICATIF

# Défi 30 jours actifs avec Dose

Entraînements complets du corps à faire à la maison  
(aucun équipement requis)



Depuis ses tout débuts, Dose a votre santé à cœur et nous aimons vous lancer de nouveaux défis!

Voici le Défi 30 jours actifs avec Dose, pour vous aider à maintenir un mode de vie sain tout en vous amusant en bougeant quotidiennement. Ce défi a été conçu pour être accessible au plus grand nombre de personnes possible. Que vous soyez débutant, intermédiaire ou expert, vous y trouverez votre compte!

On l'a créé pour une clientèle occupée et les entraînements ne dépassent donc jamais bien plus que 30 minutes, incluant l'échauffement et le retour au calme.

La fréquence et la difficulté des entraînements ont été adaptées à tous les niveaux comme c'est également le cas de nos défis et cures de jus :

**débutant, intermédiaire et expert.**

---

# **Avant de débiter...**

## **ÉTAPE #1**

**Veillez répondre à ce questionnaire  
avant de vous y mettre.**

**[CLIQUEZ ICI](#)**

# Voici comment déterminer dans quelle catégorie vous vous situez:

## Débutant:

Vous êtes plutôt sédentaire et ne consacrez pas beaucoup de temps à l'exercice physique. (Moins de 75 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine).

## Intermédiaire:

Vous êtes actif de temps à autre ou votre travail quotidien vous demande un effort physique. (Entre 75 et 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine).

## Expert:

Vous êtes déjà actif sur une base régulière et recherchez un nouveau défi personnel à accomplir! (Plus de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine).

## Voici la fréquence proposée selon les différentes catégories:

### Débutant:

3x/semaine + option de variation pour certains exercices.

(14 entraînements au total)

### Intermédiaire:

4x/semaine + option de variation pour certains exercices.

(18 entraînements au total)

### Expert:

5x/semaine + option de variation pour certains exercices.

(22 entraînements au total)

# Défi 30 jours actifs

**Jour de test : Jour 1 et Jour 30.**

Nous allons tester 5 exercices au début et à la fin du défi pour vous aider à rester motivé tout au long du défi.

Notez vos résultats du Jour 1 et fixez-vous un objectif réaliste que vous souhaitez atteindre à la fin de ce défi, lors du Jour 30.

Exemple : Jour 1, j'ai maintenu la position de planche pendant 20 secondes et j'aimerais pouvoir la maintenir pendant 45 secondes à la fin de ce défi.

Ce document a été créé afin de vous guider à travers les différents exercices du programme général selon la catégorie choisie.

N'hésitez pas à le consulter avant de commencer votre entraînement.

**Êtes-vous prêt?**  
**Que le plaisir commence !!!**

**semaine**  
**1/5**

# ENTRAÎNEMENT 1A:

## Jour de test

### Échauffement:

3x:

- 10x petits cercles avec les bras sur le côté, 10 vers l'avant puis 10 vers l'arrière
- 10x jumping jacks
- 5x élévation des bras au-dessus de la tête puis vers l'arrière en position penchée vers l'avant
- 10x fente arrière (5 de chaque jambe)
- 5x squats
- 10 secondes en maintien de la pose table top renversée

Table top renversée : <https://www.youtube.com/watch?v=EPvn4EjRj3M>

### Entraînement:

1. Maintenez la position centrale de la planche sur vos mains et vos pieds (ou vos genoux) pendant le maximum de temps possible. (Assurez-vous simplement de répéter le même exercice à la fin du défi. Si vous choisissez de le tester sur vos genoux, assurez-vous de répéter la même position pour le dernier jour de test à titre comparatif).

Planche : <https://www.youtube.com/watch?v=HVprBhpwtQ>

- repos nécessaire -

2. Effectuez le nombre de répétitions maximales de fentes sur place (*lunge*). Faites autant de répétitions que possible sur une jambe, puis reposez-vous et testez l'autre jambe.

Fente : <https://www.youtube.com/watch?v=qdWNJQvUmk0&t=191s>

- repos nécessaire -

3. Répétitions maximales de pompes (*push-up*) choisissez la variation qui vous convient:
  - Sur vos pieds
  - Sur vos genoux
  - Contre un mur

Pompe : <https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk>

Vous pouvez même l'essayer avec vos pieds surélevés sur une surface si vous êtes déjà un pro de ce mouvement!

- repos nécessaire -

4. Répétitions maximales de *down-ups* que vous pouvez faire en 60 secondes.

Down-up: <https://www.youtube.com/watch?v=pUzd9bwrrZM>

- repos nécessaire -

5. Répétitions maximales de *triceps dips* (sur une chaise ou autre surface dure, stable et élevée).

Triceps dips : <https://www.youtube.com/watch?v=iBZvLLIWONY>

N'oubliez pas de noter vos résultats pour chaque exercice.

# ENTRAÎNEMENT 1B:

## Échauffement:

3x:

- 20x déplacement lateral en sautant d'un pied à l'autre
- 5x battement de la jambe vers l'avant puis l'arrière (de chaque jambe)
- 10 secondes en maintien de la pose table top renversée

## Entraînement:

### TABATA!\*

- *Squat*

- repos 2 minutes -

- Course sur place genoux hauts

- repos 2 minutes -

- Déplacement de planche sur les mains vers planche sur les coudes

*Cool down de 5 minutes:*

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

\* Tabata, c'est 20 secondes d'effort physique suivi de 10 secondes de récupération. On répète 8 fois pour une séquence totale de 4 minutes.

On fait 4 minutes/8 intervalles pour le même exercice avant de passer au suivant.

*Squats* : <https://www.youtube.com/watch?v=rMvwVtlqjTE>

### Intermédiaire :

*squats ou jump squats (squats avec impulsion)*

### Expert :

*jump squats (squats avec impulsion)*

Course sur place genoux hauts : <https://www.youtube.com/watch?v=QPfOZ0e30xg>

Planche sur les mains à planche sur les coudes : <https://www.youtube.com/watch?v=2kEnT-CdXyE>

### Débutant :

Option de le faire sur les genoux ou contre un mur



# ENTRAÎNEMENT 10:

## Échauffement:

3x:

- 20x *jumping jacks*
- 5x *squats*
- 20x toucher les talons en alternance en position de redressement assis

## Entraînement:

1-minute d'effort pour chacun des exercices suivants :

- Alternier élévation du bras et jambe opposés en position « 4 pattes »
- Walking lunges
- Course talons aux fesses
- Maintenir la planche latérale (30 sec. de chaque côté)

- repos 1 minute -

**Débutant :**  
répéter 3 fois.

**Intermédiaire :**  
répéter 3 ou 4 fois.

**Expert :**  
répéter 4 fois.

*Cool down* de 5 minutes :

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

Alternier élévation du bras et jambe opposés en position « 4 pattes »

: <https://www.youtube.com/watch?v=uofd3HJWrWg>

**Débutant :**  
4 appuis/sur les genoux

**Intermédiaire :**  
Sur vos genoux ou vos pieds.

**Expert :**  
Sur vos pieds

*Walking lunges* : <https://www.youtube.com/watch?v=L8fvypPrzss>

Course talons aux fesses : <https://www.youtube.com/watch?v=-dtvAxibgYQ>

**Intermédiaire :**  
course talon aux fesses  
ou *tuck jumps*

**Expert :**  
*tuck jumps*

*Tuck jumps* : <https://www.youtube.com/watch?v=mgBCOVR1hqw>

Planche latérale : <https://www.youtube.com/watch?v=XeN4pEZZJNI>

**Débutant:**  
Sur vos genoux avec le bras du  
haut orienté vers le plafond

**Intermédiaire:**  
Sur vos pieds avec le bras du haut  
orienté vers le plafond

**Expert:**  
Le bras et la jambe du haut  
orienté/élevé vers le plafond  
(forme d'étoile)

# ENTRAÎNEMENT 1D:

## Échauffement:

3x:

- 10x sauts à la corde à danser (sans corde) sur les deux pieds
- 10x sauts à la corde à danser (sans corde) sur un pied (5 de chaque pied)
- 10x alterner élévation du bras et jambe opposés en position « 4 pattes »

## Entraînement:

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Plank toe touch*
- *Table top hip trusts*

Répéter 4 fois.

- repos 2 minutes -

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Side lunge pulses* (20 secondes de chaque jambe)
- *Jumping jacks*

Répéter 4 fois.

*Cool down de 5 minutes :*

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

*Plank toe touch* : <https://www.youtube.com/watch?v=4TcAE2UHFBM>

*Table top hip trusts* : <https://www.youtube.com/watch?v=w308xMasdco>

*Side pulse lunges* : <https://www.youtube.com/watch?v=cgLwuNccP4Q>

# ENTRAÎNEMENT 1E:

## Échauffement:

3x:

- 10x positions squat avec déplacement latéral (5 de chaque côté)
- 5x *down-ups* suivi d'un *jumping jack*
- 10 secondes de maintien de la position *hollow*

*Hollow* : <https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgttca8>

## Entraînement:

### TABATA!\*

- *Burpee push-ups*  
- repos 2 minutes -
- *Jump squats* à *jump lunges* en alternances  
- repos 2 minutes -
- V-up

**Cool down de 5 minutes:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

\* Tabata, c'est 20 secondes d'effort physique suivi de 10 secondes de récupération. On répète 8 fois pour une séquence totale de 4 minutes.

*Burpee push-ups* : <https://www.youtube.com/watch?v=Qe9aeEfgQTM>

*Jump squats* à *jump lunges* en alternance : <https://www.youtube.com/watch?v=jx5NQSfUjnc>

V-up : <https://www.youtube.com/watch?v=7UVgs18Y1P4>

semaine  
2/5

# ENTRAÎNEMENT 2A:

## Échauffement:

3x:

- 20x course sur place genoux hauts (10 genoux hauts de chaque jambe)
- 5x *good mornings*
- 10 secondes de maintien de la position de planche (centrale)

Good mornings : <https://www.youtube.com/watch?v=fQ2olCTc0-c>

## Entraînement:

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Jumping Spiderman lunges*
- *Side leg raises* en position debout (20 secondes/jambe)

Répéter 4 fois.

- repos 2 minutes -

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Back lunge*
- Position Y-T-A élévation des bras en position penchée

Répéter 4 fois.

*Cool down* de 5 minutes :

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

*Jumping Spiderman lunges* : <https://www.youtube.com/watch?v=5myPm0sD-Jw>

\* Option sans saut : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_3bGkAXjwLY](https://www.youtube.com/watch?v=_3bGkAXjwLY)

*Side leg raises* en position debout : <https://www.youtube.com/watch?v=RckjT-T0ZA>

**Intermédiaire** ou **expert** : Pour rendre cet exercice plus difficile, utilisez une bande de résistance (élastique) si vous en avez une ou essayez de relever la jambe latérale en position sur un genou.

*Back lunges* : [https://www.youtube.com/watch?v=OX0fKkaY6\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=OX0fKkaY6_c)

**Intermédiaire** :

pour rendre plus difficile, ajoutez un mouvement de genou haut après votre lunge :

[https://www.youtube.com/watch?v=4\\_1V0NRv7Ww](https://www.youtube.com/watch?v=4_1V0NRv7Ww)

**Expert** :

Ajoutez une impulsion genou haut

<https://www.youtube.com/watch?v=xc9IPDacpo4>

Position Y-T-A élévation des bras en position penchée : <https://www.youtube.com/watch?v=dVAwuTIHwB4>

**Intermédiaire** ou **expert** : Pour le rendre plus difficile, vous pouvez utiliser n'importe quel objet que vous avez à la maison (c'est-à-dire des poids libres ou même des cannes de conserve!)

# ENTRAÎNEMENT 2B:

## Échauffement:

3x:

- 20x déplacement latéral en sautant d'un pied à l'autre
- 5x battement de la jambe vers l'avant puis l'arrière (de chaque jambe)
- 10 secondes en maintien de la pose *table top* renversée

## Entraînement:

### TABATA!\*

- *Inchworms*

- repos 2 minutes -

- *Back extensions*

- repos 2 minutes -

- *Triceps dips*

Cool down de 5 minutes:

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

\* Tabata, c'est 20 secondes d'effort physique suivi de 10 secondes de récupération. On répète 8 fois pour une séquence totale de 4 minutes.

*Inchworms* : <https://www.youtube.com/watch?v=G9uCd5U4IH8>

\* **Intermédiaire** ou **expert** : Option d'ajouter un push-up au mouvement

*Back extensions* : <https://www.youtube.com/watch?v=Bw9YuQTTc58>

*Triceps dips* : <https://www.youtube.com/watch?v=6kALZikXxLc>

# ENTRAÎNEMENT 20:

## Échauffement:

3x:

- 20x *jumping jacks*
- 5x *squats*
- 20x touchés les talons en alternance en position de redressement assis

## Entraînement:

1-minute d'effort pour chacun des exercices suivants :

- *Punches*
- *Down-ups*
- *Cursty-lunges* (alterner gauche et droite)
- *Snow angels*

- repos 1 minute -

**Débutant :**  
répéter 3 fois.

**Intermédiaire :**  
répéter 3 ou 4 fois.

**Expert :**  
répéter 4 fois.

*Cool down* de 5 minutes :

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

*Punches* : [https://www.youtube.com/watch?v=M\\_4Vt5lfEUE](https://www.youtube.com/watch?v=M_4Vt5lfEUE)

**Expert :** Si vous souhaitez rendre l'exercice plus difficile, augmentez votre cadence!

*Down-ups* : <https://www.youtube.com/watch?v=B3jLmb7dWLY>

*Curtsy lunges* : <https://www.youtube.com/watch?v=MUKzbODTURg>

**Intermédiaire & expert :** option d'ajouter un lever de genou haut après votre lunge

*Snow angels* : <https://www.youtube.com/watch?v=M04KhLObgaw>

# ENTRAÎNEMENT 2D:

## Échauffement:

3x:

- 10x sauts à la corde à danser (sans corde) sur les deux pieds
- 10x sauts à la corde à danser (sans corde) sur un pied (5 de chaque pied)
- 10x alterner élévation du bras et jambe opposés en position « 4 pattes »

## Entraînement:

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- Planche latérale + *crunch latéral* (20 secondes de chaque côté)
- *Push-ups*

Répéter 4 fois.

- repos 2 minutes -

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Donkey kicks* (20 secondes de chaque côté)
- Levée latérale de la jambe en position « 4 pattes » (20 secondes de chaque côté)

Répéter 4 fois.

*Cool down de 5 minutes :*

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

Planche latérale + *crunch* latéral : <https://www.youtube.com/watch?v=7G4llsBNCgA>

*Donkey kicks* : <https://www.youtube.com/watch?v=SJ1Xuz9D-ZQ>

Levée latérale de la jambe en position « 4 pattes » : <https://www.youtube.com/watch?v=crztSPLhGv4>



# ENTRAÎNEMENT 2E:

## Échauffement:

3x:

- 10x positions squat avec déplacement latéral (5 de chaque côté)
- 5x down-ups suivi d'un jumping jack
- 10 secondes de maintien de la position hollow

Hollow : <https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgtca8>

## Entraînement:

### TABATA!\*

- *Burpee push-ups*  
- repos 2 minutes -
- Alternier 2 fentes de suite (*pulse lunges*) suivi d'une fente avec impulsion (*jump lunges*)  
- repos 2 minutes -
- V-up une jambe à la fois

*Cool down de 5 minutes:*

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

\* Tabata, c'est 20 secondes d'effort physique suivi de 10 secondes de récupération. On répète 8 fois pour une séquence totale de 4 minutes.

*Burpee tuck jumps* : <https://www.youtube.com/watch?v=-Vfb-ZV9UYI>

V-up une jambe à la fois: <https://www.youtube.com/watch?v=0EIDVDbzVNo>

**semaine**  
**3/5**

# ENTRAÎNEMENT 3A:

## Échauffement:

3x:

- 20x course sur place genoux hauts (10 genoux hauts de chaque jambe)
- 5x *good mornings* (<https://www.youtube.com/watch?v=fQ2oICTc0-c>)
- 10 secondes de maintien de la position de planche (centrale)

## Entraînement:

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- Fente avant avec les bras élevés au-dessus de la tête
- Planche latérale sur une main (40 secondes = 20 secondes de chaque côté)

Répéter 4 fois.

- repos 2 minutes -

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Push-ups*
- Élévation des hanches en position de la table renversée (*Table top hip trust*)

Répéter 4 fois.

*Cool down de 5 minutes :*

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

Fente avant avec les bras élevés au-dessus de la tête : [https://www.youtube.com/watch?v=faGH-tlwd\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=faGH-tlwd_w)

**Intermédiaire :** Essayez de garder les bras élevés durant les 40 secondes

**Expert :** Fentes avec impulsion (*jumping lunges*) et les bras élevés au-dessus de la tête.

Planche latérale sur une main : <https://www.youtube.com/watch?v=K2VljzCC16g>

**Débutant :** Sur les genoux

**Intermédiaire :** Sur vos pieds

**Expert :** Ajouter une touche au pied (*toe touch*) : <https://www.youtube.com/watch?v=TgDAdXW-LWA>

*Push-ups* : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_l3ySVKYVJ8](https://www.youtube.com/watch?v=_l3ySVKYVJ8)

**Débutant :** Au mur

**Intermédiaire :** Sur vos genoux

**Expert :** Sur vos pieds

Élévation des hanches en position de la table renversée (*Table top hip trust*) :

<https://www.youtube.com/watch?v=w308xMasdco>

# ENTRAÎNEMENT 3B:

## Échauffement:

3x:

- 20x déplacements latéraux en sautant d'un pied à l'autre
- 5x battements de la jambe vers l'avant puis l'arrière (de chaque jambe)
- 10 secondes en maintien de la pose *table top* renversée

## Entraînement:

### TABATA!\*

- *Down-ups*

- repos 2 minutes -

- *Pulse lunges*

- repos 2 minutes -

- V-up avec flexion des genoux

*Cool down de 5 minutes:*

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

\* Tabata, c'est 20 secondes d'effort physique suivi de 10 secondes de récupération. On répète 8 fois pour une séquence totale de 4 minutes.

*Down-ups* : <https://www.youtube.com/watch?v=B3jLmb7dWLY>

*Pulse lunges* : <https://www.youtube.com/watch?v=npFQHBFdNzQ>

V-up avec flexion des genoux : <https://www.youtube.com/watch?v=UEfhZzcbZrc>

**Débutant** : Vous pouvez vous appuyer sur vos avant-bras puis faire le mouvement d'extension et de flexion seulement avec vos jambes.

**Expert** : Essayez avec les jambes droites

# ENTRAÎNEMENT 30:

## Échauffement:

3x:

- 20x *jumping jacks*
- 5x *squats*
- 20x touchés les talons en alternance en position de redressement assis

## Entraînement:

1-minute d'effort pour chacun des exercices suivants :

- Alternier fente avant, côté et arrière (alterner les trois positions pour gauche et droite)
- *Snow angel* renversé (sur le ventre)
- *Russian twist*
- *Jumping jacks*

- repos 1 minute -

**Débutant :**

répéter 3 fois.

**Intermédiaire :**

répéter 3 ou 4 fois.

**Expert :**

répéter 4 fois.

**Cool down de 5 minutes :**

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

Alternier fente avant, côté et arrière: <https://www.youtube.com/watch?v=EUEXDxPKqRQ>

*Snow angels* renversés (sur le ventre): <https://www.youtube.com/watch?v=447wYjo97nU>

**Débutant :** Gardez vos pieds au sol: <https://www.youtube.com/watch?v=ZYIHJ3m6UCo>

*Russian twists* : <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>

Option pour les *jumping jacks* :

**Débutant :** *step jacks* : <https://www.youtube.com/watch?v=E1MLfbD5i8A>

**Intermédiaire :** *squat jacks* : <https://www.youtube.com/watch?v=E1MLfbD5i8A>

**Expert :** *plyo jumping jacks* : <https://www.youtube.com/watch?v=E1MLfbD5i8A>

# ENTRAÎNEMENT 3D:

## Échauffement:

3x:

- 10x sauts à la corde à danser (sans corde) sur les deux pieds
- 10x sauts à la corde à danser (sans corde) sur un pied (5 de chaque pieds)
- 10x Alternier élévation du bras et jambe opposé en position « 4 pattes »

## Entraînement:

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Shoulder taps à down-ups*
- Course sur place genoux hauts

Répéter 4 fois.

- repos 2 minutes -

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Hand release push-ups*
- Berceaux

Répéter 4 fois.

*Cool down de 5 minutes :*

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

*Hand release push-ups :* <https://www.youtube.com/watch?v=zPrcw-WldZs>

Berceaux: <https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU>

# ENTRAÎNEMENT 3E:

## Échauffement:

3x:

- 10x positions squat avec déplacement latéral (5 de chaque côté)
- 5x *down-ups* suivi d'un *jumping jack*
- 10 secondes de maintien de la position *hollow*

*Hollow* : <https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgtca8>

## Entraînement:

### TABATA!\*

- *Burpees* suivi de 3 sauts en hauteur dynamiques

- repos 2 minutes -

- *Jump squats*

- repos 2 minutes -

- *Snow angels* à v-up

**Cool down de 5 minutes:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

\* Tabata, c'est 20 secondes d'effort physique suivi de 10 secondes de récupération. On répète 8 fois pour une séquence totale de 4 minutes.

*Snow angels* à v-up: possibilité de plier les genoux pour le v-up ou gardez les jambes droites tant que vous gardez une bonne forme (pas de relâchement au niveau du dos).

**semaine**  
**4/5**



# ENTRAÎNEMENT 4A:

## Échauffement:

3x:

- 20x course sur place genoux hauts (10 genoux hauts de chaque jambe)
- 5x *good mornings* (<https://www.youtube.com/watch?v=fQ2olCTc0-c>)
- 10 secondes de maintien de la position de planche (centrale)

## Entraînement:

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Lunge* latéral (alterner gauche et droite)
- *Shoulder taps* en planche

Répéter 4 fois.

- repos 2 minutes -

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Curtsy lunges* (alterner gauche et droite)
- *Mountain climber*

Répéter 4 fois.

*Cool down de 5 minutes :*

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

*Lunge* latéral (alterner gauche et droite) : <https://www.youtube.com/watch?v=rvqLVxYqEvo>

Shoulder tap en planche : <https://www.youtube.com/watch?v=0PrTUpEIJ44>

**Débutant** : Position de la planche sur les genoux

Curtsy lunges : <https://www.youtube.com/watch?v=MUKzbODTURg>

**Intermédiaire & expert** : Option d'ajouter un lever de genou haut après votre lunge

Mountain climber : <https://www.youtube.com/watch?v=nmwgigXLYM>

**Intermédiaire & expert** : Si vous voulez rendre l'exercice plus difficile, augmentez la cadence!

# ENTRAÎNEMENT 4B:

## Échauffement:

3x:

- 20x déplacements latéraux en sautant d'un pied à l'autre
- 5x battements de la jambe vers l'avant puis l'arrière (de chaque jambe)
- 10 secondes en maintien de la pose *table top* renversée

## Entraînement:

### TABATA!\*

- *Jumping Spiderman lunge*

- repos 2 minutes -

- *Triceps dip*

- repos 2 minutes -

- *Squats*

*Cool down* de 5 minutes:

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

\* Tabata, c'est 20 secondes d'effort physique suivi de 10 secondes de récupération. On répète 8 fois pour une séquence totale de 4 minutes.

*Jumping Spiderman lunge* : <https://www.youtube.com/watch?v=5myPm0sD-Jw>

\*Option sans saut : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_3bGkAXjwLY](https://www.youtube.com/watch?v=_3bGkAXjwLY)

*Triceps dip* : <https://www.youtube.com/watch?v=6kALZikXxLc>

*Squats* : <https://www.youtube.com/watch?v=rMvwVtlqjTE>

**Intermédiaire** : *Squats* ou *jump squats*

**Expert** : *Jump squats*

# ENTRAÎNEMENT 4C:

## Échauffement:

3x:

- 20x *jumping jacks*
- 5x *squats*
- 20x touchés les talons en alternance en position de redressement assis

## Entraînement:

1-minute d'effort pour chacun des exercices suivants :

- Position Y-T-A élévation des bras en position penchée
- *Deadlift* sur une jambe (30 secondes de chaque jambe)
- *Inchworms*
- *Pulse lunges*

- repos 1 minute -

**Débutant :**  
répéter 3 fois.

**Intermédiaire :**  
répéter 3 ou 4 fois.

**Expert :**  
répéter 4 fois.

*Cool down de 5 minutes :*

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

*Bent over Y-T-A:* <https://www.youtube.com/watch?v=dVAwuTIHwB4>

**Intermédiaire et expert :** Pour le rendre plus difficile, vous pouvez utiliser n'importe quel objet que vous avez à la maison (c'est-à-dire des poids libres ou même des cannes de conserve!)

*Deadlift* sur une jambe : <https://www.youtube.com/watch?v=84hrdsHgDuQ>

**Intermédiaire et expert :** Pour le rendre plus difficile, vous pouvez utiliser n'importe quel objet que vous avez à la maison (c'est-à-dire des poids libres ou même des cannes de conserve!)

*Inchworm :* <https://www.youtube.com/watch?v=G9uCd5U4IH8>

**Intermédiaire et expert :** Option d'ajouter un push-up au mouvement

*Pulse lunges :* <https://www.youtube.com/watch?v=npFQHBFdNzQ>

# ENTRAÎNEMENT 4D:

## Échauffement:

3x:

- 10x sauts à la corde à danser (sans corde) sur les deux pieds
- 10x sauts à la corde à danser (sans corde) sur un pied (5 de chaque pieds)
- 10x Alternier élévation du bras et jambe opposé en position « 4 pattes »

## Entraînement:

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- Planche centrale appui sur un bras seulement (20 secondes sur chaque bras)
- Fente arrière

Répéter 4 fois.

- repos 2 minutes -

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Glute bridge* suivi d'une abduction
- Maintien du *glute bridge* avec *kicks* alternés de la jambe gauche et droite

Répéter 4 fois.

*Cool down* de 5 minutes :

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

Planche centrale appui sur un bras seulement : <https://www.youtube.com/watch?v=X-gv0Ygb3yl>

*Glute bridge* suivi d'une abduction : <https://www.youtube.com/watch?v=ljZFWUtuwbk>

Maintien du *glute bridge* avec *kicks* alternés de la jambe gauche et droite : <https://www.youtube.com/watch?v=DKKcZjculzA>

# ENTRAÎNEMENT 4E:

## Échauffement:

3x:

- 10x positions squat avec déplacement latéral (5 de chaque côté)
- 5x *down-ups* suivi d'un *jumping jack*
- 10 secondes de maintien de la position *hollow*

*Hollow* : <https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgtca8>

## Entraînement:

### TABATA!\*

- *Hand-release burpee*  
- repos 2 minutes -
- *Tuck jump* à une jambe  
- repos 2 minutes -
- V-up

*Cool down* de 5 minutes:

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

\* Tabata, c'est 20 secondes d'effort physique suivi de 10 secondes de récupération. On répète 8 fois pour une séquence totale de 4 minutes.

*Tuck jump* à une jambe : <https://www.youtube.com/watch?v=qUMucFqb2Ug>

**semaine**  
**5/5**

# ENTRAÎNEMENT 5A:

## Échauffement:

3x:

- 20x course sur place genoux hauts (10 genoux hauts de chaque jambe)
- 5x *good mornings* (<https://www.youtube.com/watch?v=fQ2olCTc0-c>)
- 10 secondes de maintien de la position de planche (centrale)

## Entraînement:

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- Fente avec impulsion (*jumping lunges*)
- Touché du talon en maintenant l'équilibre sur une jambe (*Single leg heel touch squat*)

Répéter 4 fois.

- repos 2 minutes -

40 secondes *ON* – 20 secondes *OFF* pour chaque exercice suivant :

- *Hand release push-ups*
- *Glute bridge*

Répéter 4 fois.

*Cool down de 5 minutes :*

<https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>

## Explications :

Fente avec impulsion (*Jumping lunges*) : <https://www.youtube.com/watch?v=1ExU8445rbU>

**Débutant :** alterner fente avant et arrière pour chaque jambe (pas d'impulsion)

Touché du talon en maintenant l'équilibre sur une jambe (*Single leg heel touch squat*)

: <https://www.youtube.com/watch?v=QDWDcGihxFU>

*Hand release push-ups* : <https://www.youtube.com/watch?v=zPrcw-WldZs>

**Débutant :** Sur vos genoux

**Intermédiaire :** Sur vos genoux ou vos pieds

**Expert :** Sur vos pieds

*Glute bridge* : <https://www.youtube.com/watch?v=wPM8icPu6H8>

**Expert :** Faire le mouvement sur une jambe seulement avec l'autre jambe en extension vers le haut.

# ENTRAÎNEMENT 1A : JOUR DE TEST! DÉFI RELEVÉ!

Sortez vos objectifs du Jour 1 et comparez!

## Échauffement:

3x:

- 10x petits cercles avec les bras sur le côté, 10 vers l'avant puis 10 vers l'arrière
- 10x *jumping jacks*
- 5x élévation des bras au-dessus de la tête puis vers l'arrière en position penchée vers l'avant
- 10x fente arrière (5 de chaque jambe)
- 5x squats
- 10 secondes en maintien de la pose *table top* renversée

Table top renversée : <https://www.youtube.com/watch?v=EPvn4EjRj3M>

## Entraînement:

1. Maintenez la position centrale de la planche sur vos mains et vos pieds (ou vos genoux) pendant le maximum de temps possible. (Assurez-vous simplement de répéter le même exercice à la fin du défi. Si vous choisissez de le tester sur vos genoux, assurez-vous de répéter la même position pour le dernier jour de test à titre comparatif).

Planche : <https://www.youtube.com/watch?v=HVprBhpwtQ>

- repos nécessaire -

2. Effectuez le nombre de répétitions maximales de fentes sur place (*lunge*). Faites autant de répétitions que possible sur une jambe, puis reposez-vous et testez l'autre jambe.

Fente : <https://www.youtube.com/watch?v=qdWNIQvUmk0&t=191s>

- repos nécessaire -

3. Répétitions maximales de pompes (*push-up*) choisissez la variation qui vous convient:
  - Sur vos pieds
  - Sur vos genoux
  - Contre un mur

Pompe : <https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk>

Vous pouvez même l'essayer avec vos pieds surélevés sur une surface si vous êtes déjà un pro de ce mouvement!

- repos nécessaire -

4. Répétitions maximales de *down-ups* que vous pouvez faire en 60 secondes.

Down-up: <https://www.youtube.com/watch?v=pUzd9bwrrZM>

- repos nécessaire -

5. Répétitions maximales de *triceps dips* (sur une chaise ou autre surface dure, stable et élevée).

*Triceps dips* : <https://www.youtube.com/watch?v=iBZvLIWONY>

N'oubliez pas de noter vos résultats pour chaque exercice.

Cool down de 5 minutes : <https://www.youtube.com/watch?v=CLRmnnq7OSg>



# Bravo !

**Vous avez relevé notre Défi 30 jours actifs.  
Si vous souhaitez partager votre expérience,  
taguez @dosejuice dans vos publications ou  
écrivez-nous à [info@dosejuice.com](mailto:info@dosejuice.com).**