

**Défi** : Réaliser 4 entraînements physiques cette semaine

Je vous présente quelques idées de vidéos d'entraînements à faire à la maison. Vous en connaissez peut-être déjà quelques-unes de la liste que je vous présente ci-dessous. J'ai sélectionné des vidéos pour satisfaire le plus grand nombre de personnes possible et j'ai laissé de courts résumés de ce que vous trouverez sur les vidéos.

Entraînement général fait par **Félix Daigle**.

Tous les muscles sont sollicités.

Entraînement très dynamique.

D'une durée entre 30 et 40 minutes selon le nombre de fois que vous désirez compléter le circuit.

<https://www.youtube.com/watch?v=WtJRZi2nNTk>

Entraînement général fait par **Dino Masson**.

Plusieurs grands groupes musculaires sollicités.

Entraînement rapide et efficace.

D'une durée d'environ 7 minutes.

<https://www.youtube.com/watch?v=YANHWpb6Wws>

Entraînement spécifique (**BRING SALLY UP CHALLENGE!**)

Selon l'entraînement choisi, un groupe musculaire spécifique est ciblé.

Entraînement rapide qui peut être jumelé avec d'autres types d'entraînements ou répété avec un autre exercice.

D'une durée approximative de 3 minutes.

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=bring+sally+up+challenge](https://www.youtube.com/results?search_query=bring+sally+up+challenge)

Entraînement de type **Cardio Militaire**.

Entraînement intense qui travaille le cardio et la musculation.

D'une durée d'environ 30 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=mdkQYI977Eo>

Entraînement de type **TABATA débutant (Entraînement fractionné de haute intensité)**.

Entraînement intense mais adapté pour les personnes qui n'y sont pas habituées.

D'une durée entre 20 et 25 minutes.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cpr6pluptYE>

Il est important de prendre le temps de bien s'échauffer avant de commencer l'entraînement (période d'activation). Cela peut être fait par une séance de jogging, de la course sur place ou toute autre activité qui augmentera votre battement cardiaque et réchauffera les muscles de votre corps pour l'entraînement qui suivra.

De plus, n'oubliez pas de bien vous hydrater avant, pendant et après l'entraînement!

**Simon Brunette, technicien en loisir**