

Bingo

Pour les cinq prochaines semaines, je vous donne le défi de faire un exercice par jour. Il est possible de faire des pauses ou de répéter l'exercice au cours de la journée. Vous pouvez le faire le matin, en soirée, pendant une pause ou à l'heure du midi.

Chaque ligne correspond à une semaine et chaque colonne à une journée de la semaine. La dernière colonne est un bonus à faire pendant la fin de semaine. Cette dernière est facultative.

Plus bas, il y a une description ainsi qu'une vidéo explicative pour chaque exercice.

N'oubliez pas d'avoir du plaisir!

B	I	N	G	O	Bonus
<input type="checkbox"/> 10 flexions biceps 	<input type="checkbox"/> 15 squats 	<input type="checkbox"/> 20 jumping jacks 	<input type="checkbox"/> 30 secondes planche 	<input type="checkbox"/> Étirement jambes 2x30 secondes 	<input type="checkbox"/> Marcher 1h 
<input type="checkbox"/> 20 squats 15 jumping jacks 10 pompes 	<input type="checkbox"/> 10 fentes arrière 	<input type="checkbox"/> 10 minutes de marche 	<input type="checkbox"/> 45 secondes planche 	<input type="checkbox"/> Étirement dos 2x30 secondes 	<input type="checkbox"/> Faire une danse 
<input type="checkbox"/> 15 montés ½ pointe jambe fléchis 	<input type="checkbox"/> Auto massage 	<input type="checkbox"/> Gratuit 	<input type="checkbox"/> 1 minute planche 	<input type="checkbox"/> 10 fentes latéral 	<input type="checkbox"/> 30 minutes au choix 
<input type="checkbox"/> 15 pompes 	<input type="checkbox"/> 25 corde à sauter 	<input type="checkbox"/> Torsion dos 2x30 secondes 	<input type="checkbox"/> 1 minute 30 secondes planche 	<input type="checkbox"/> 100 jumping jacks 100% 	<input type="checkbox"/> Défi 100 répétitions 
<input type="checkbox"/> Ouverture des hanches 	<input type="checkbox"/> 50 squats 	<input type="checkbox"/> 5 burpees 	<input type="checkbox"/> 2 minutes planche 	<input type="checkbox"/> 40 secondes talons aux fesses 	<input type="checkbox"/> Bring Sally Up challenge 

Semaine 1 :

- [Flexion des biceps](#) : Flexion du coude seulement, ne pas compenser avec le dos, garder le dos droit. Cet exercice s'effectue avec des poids libres, un élastique ou simplement le poids de la jambe.



- [Squats](#) : Sortir les fesses, descendre jusqu'à 90°, garder le dos droit, aligner les genoux avec les chevilles. Trois variantes sont offertes dans la vidéo et vous pouvez choisir l'amplitude désirée.



- [Jumping jacks](#) : Ouvrir les jambes et les bras en même temps. Possibilité de ne pas sauter et faire seulement des pas sur le côté



- Planche : Engager les abdominaux (entrer le nombril), aligner la tête, le tronc et le bassin.



- [Étirements latéraux](#) : Ouvrir les jambes, flexion latérale du tronc vers la jambe, laisser les fesses au sol, abaisser les épaules.



- Marche : Marcher 1 h en famille, avec un animal ou seul(e). Profiter de la nature. Possibilité de séparer en plusieurs blocs.

Semaine 2 :

- Circuit squats, jumping jacks, pompes :

1. [Squats](#) : Sortir les fesses, descendre jusqu'à 90°, garder le dos droit, aligner les genoux avec les chevilles. Trois variantes sont offertes dans la vidéo et vous pouvez choisir l'amplitude que vous désirez.



- 2. [Jumping jacks](#) : Ouvrir les jambes et les bras en même temps. Possibilité de ne pas sauter et faire seulement des pas sur le côté.



- 3. [Push ups](#) (pompes) : Épaules au-dessus des mains, mains légèrement plus éloignées que les épaules, aligner la tête, le tronc et le bassin, engager les abdominaux. À faire sur les genoux, sur les pieds ou au mur.



- [Fentes arrières](#) : Reculer une jambe vers l'arrière, les deux genoux à 90°, garder le dos droit.



- Marche : Marcher 10 minutes pendant une pause, un midi, le matin ou le soir; se stationner plus loin.
- Planche : Engager les abdominaux (entrer le nombril), pousser dans les omoplates, aligner la tête, le tronc et le bassin.



- [Étirement dos et abdominaux](#) : Sur les genoux, allonger les bras vers l'avant, relâcher la tête; pousser dans les mains pour cambrer le dos, garder les épaules basses, pousser dans le bassin pour ne pas écraser les vertèbres.



- Danse : Faire jouer de la musique et danser dans son salon, faire un « just dance » ou suivre une danse en ligne.

Semaine 3 :

- [Montée demi-pointe en squat](#) : En position squat, monter sur la pointe des pieds, puis redescendre.
- [Automassage](#) : Avec notre pouce ou nos doigts, masser les biceps, les triceps, les avant-bras, le cou, les quadriceps, les ischio-jambiers et les mollets.
- Planche : Engager les abdominaux (entrer le nombril), aligner la tête, le tronc et le bassin.



- [Fentes latérales](#) : Apporter la jambe le plus loin possible sur le côté, une jambe pliée et une allongée, garder le dos droit, aligner le genou avec la cheville, mettre le poids sur la jambe pliée.



- Activité physique au choix : Escalade, marche, vélo, ski, volleyball, tennis, danse, etc.

Semaine 4 :

- [Push ups](#) (pompes) : Épaules au-dessus des mains, mains légèrement plus éloignées que les épaules, aligner la tête, le tronc et le bassin, engager les abdominaux, sur les genoux, sur les pieds ou au mur.



- [Corde à sauter](#) : Prendre une corde à sauter ou faire semblant qu'on en a une et effectuer des petits sauts sur place. La vidéo montre quelques variantes.
- [Torsion du tronc](#) : Couché(e) sur le dos, bras écartés sur le côté, fléchir les genoux, pencher les genoux sur un côté et tourner la tête du côté opposé. Allonger la jambe du dessus pour ressentir un plus grand étirement (cette partie n'est pas obligatoire).



- Planche : Engager les abdominaux (entrer le nombril), aligner la tête, le tronc et le bassin.



- [Jumping jacks](#) : Ouvrir les jambes et les bras en même temps, possibilité de ne pas sauter et faire seulement des pas sur le côté. Étant donné qu'il s'agit d'un grand nombre de répétitions, je vous invite à diviser l'exercice en plusieurs séances au cours de la journée. Le but est de se dégourdir les jambes plusieurs fois par jour.



- Défis 100 répétitions : Ce défi consiste à se trouver un(e) partenaire et de faire 100 répétitions au total d'un exercice. Vous pouvez vous diviser le nombre de répétitions comme vous le désirez. Par exemple, une personne pourrait faire 20 répétitions, l'autre 20 à son tour, et ainsi de suite jusqu'à atteindre 100 répétitions au total. Il est possible de le faire seul(e). Voici les exercices que je vous suggère : redressements assis, squats, pompes (voir les vidéos des exercices précédents).

Semaine 5 :

- [Papillon](#) (ouverture des hanches) : En position assise, coller les pieds et les amener vers soi, laisser tomber les jambes vers le sol le plus possible, garder le dos droit, pencher légèrement le dos vers l'avant.



- [Squats](#) : Sortir les fesses, descendre jusqu'à 90°, garder le dos droit, aligner les genoux avec les chevilles. Trois variantes sont offertes dans la vidéo et vous pouvez choisir l'amplitude que vous désirez.



- [Burpees](#) : Sauter sur place, descendre en position planche, remonter et recommencer. OU sauter, toucher les orteils avec les mains et toucher un genou à la fois avec le coude opposé.
- Planche : Engager les abdominaux (entrer le nombril), aligner la tête, le tronc et le bassin.



- [Talons aux fesses](#) : Amener les talons aux fesses le plus rapidement possible. Possibilité de faire l'exercice en sautant ou non.



- Bring Sally up Challenge : Pour ce défi, il suffit de suivre la musique. Lorsque les paroles sont « bring sally down », on descend en squat ou en push up, puis lorsque les paroles sont « bring sally up », on peut remonter. [Cette vidéo](#) démontre le défi en pompes, mais il est possible de le faire en squats.