

## **FICHE EXPLICATIVE DU PROGRAMME LASÈCHE**

LaSèche est un programme sportif et nutritionnel de remise en forme en 28 jours, mêlant exercices physiques à poids de corps et plans nutritionnels.

### **PROGRAMME SPORTIF:**

Rythme d'entraînement soutenu : une heure d'exercice par jour, 5 jours par semaine, pendant 4 semaines.

1 heure d'exercice se décompose de la façon suivante :

- 10-15 minutes d'échauffement
- 25-30 minutes d'exercices à poids de corps à rythme soutenu.
- 15-20 minutes d'exercices de type « cardio »
- 5-10 minutes d'étirements.

À partir de la troisième semaine, les exercices de type « cardio » sont remplacés par 40 minutes de Jogging ou 25 minutes de corde à sauter, au choix du participant.

Certains exercices peuvent être contre-indiqués en cas de fragilité et/ou de douleurs récurrentes aux genoux et/ou au dos. C'est le cas par exemple des fentes ou des burpees qui nécessitent le fléchissement des genoux.

### **NUTRITION :**

LaSèche, en collaboration avec deux diététiciens-nutritionnistes ont mis au point un plan alimentaire complet pour le participant qui prend en compte poids, taille, âge et niveau d'activité physique. Ils respectent le principe des ratios de macronutriments. Il s'agit plus d'un rééquilibrage alimentaire que d'un régime à proprement parler afin d'éviter toute carence pour une personne en bonne santé.

### **COORDONNÉES :**

[www.laseche.fr](http://www.laseche.fr)

[contact@laseche.fr](mailto:contact@laseche.fr)

01.80.50.32.32 (du lundi au vendredi de 9h à 17h)