

LASÈCHE – FICHE EXPLICATIVE

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

PROGRAMME SPORTIF :

Le rythme d'entraînement est soutenu :

- Environ 45 minutes par jour
- 5 fois par semaine

Déroulement d'une séance :

- Échauffement complet (5 minutes)
- Exercices simples à poids de corps (20-30 minutes)
- Exercices cardio-vasculaires (course à pieds, natation, corde à sauter) (10 – 40 minutes)
- Étirement complet (5 minutes)

Certains exercices proposés sont contre-indiqués en cas de fragilité et/ou de douleurs aux genoux et au dos comme les fentes ou les burpees.

NUTRITION :

LaSèche propose un rééquilibrage alimentaire qui suit les recommandations du Ministère de la santé en termes de macro et micro nutriments.

Le rééquilibrage alimentaire est adapté à chacun, en fonction du genre, du poids, de la taille et des objectifs posés.

COORDONNÉES :

www.laseche.fr
contact@laseche.fr