

## DÉFI 1<sup>ère</sup> SEMAINE

Le défi se réalise **sur 1 semaine** : 5 jours de travail et 2 jours de repos  
Par jour de travail, faire :

- > **Marche rapide** : 15 min
- > **Squats** : 2 X10 répétitions

Allez à votre rythme et si nécessaire, faites des pauses.  
Pensez à inspirer et à souffler durant les exercices  
Hydratez-vous.

*L'important n'est pas la rapidité des mouvements, mais le maintien de la bonne posture.*

### Échauffement

Avant tout exercice physique, il est indispensable de s'échauffer. L'échauffement permet de **lubrifier les articulations** et de **faire monter le corps en température**, pour le préparer à l'exercice.

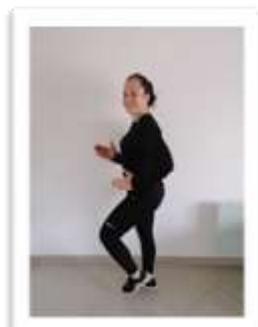
- > Notre [Séance d'échauffement](#) en 8 minutes (\*)

### Squats sur chaise



- > Flexion des jambes, dos droit, ventre rentré et fessiers contractés.
- > Les genoux en flexion à 90°, ne dépassent pas la pointe des pieds.

### Marche rapide



- > Bras dynamiques, ventre rentré et fessiers contractés.
- > Rythme soutenu.

(\*) <https://youtu.be/GCuRMjvpTTk>