

DÉFI CORDE À SAUTER

Prenez le temps de sauter à la corde quelques minutes chaque jour et améliorez votre condition en 30 jours !

18 minutes de saut à la corde en moins de 4 semaines !

SEMAINE 1	CONSEIL : MUNISSEZ-VOUS DE BONNES CHAUSSURES DE SPORT POUR NE PAS VOUS BLESSER	TOTAL
JOUR 1	1x 30 s	0,5 min
JOUR 2	2x 30 s	1 min
JOUR 3	1x 1 min	1 min
JOUR 4	JOUR DE REPOS	-
JOUR 5	1x 1 min / 1x 30 s	1,5 min
JOUR 6	2x 1 min	2 min
JOUR 7	2x 1 min / 1x 30 s	2,5 min

SEMAINE 2	CONSEIL : TROUVEZ-VOUS UN OBJECTIF	TOTAL
JOUR 8	JOUR DE REPOS	-
JOUR 9	2x 1,5 min	3 min
JOUR 10	2x 1,5 min / 1x 1 s	4 min
JOUR 11	3x 1,5 min	4,5 min
JOUR 12	JOUR DE REPOS	-
JOUR 13	1x 2 min / 2x 1,5 min	5 min
JOUR 14	2x 2 min / 1x 1,5 min	5,5 min

SEMAINE 3	CONSEIL : BUVEZ SUFFISAMMENT D'EAU POUR MAINTENIR VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE	TOTAL
JOUR 15	3x 2 min	6 min
JOUR 16	JOUR DE REPOS	-
JOUR 17	2x 2,5 / 1x 2 min	7 min
JOUR 18	3x 2,5 min	7,5 min
JOUR 19	1x 3 min / 2x 2,5 min	8 min
JOUR 20	JOUR DE REPOS	-
JOUR 21	2x 3 min / 1x 2,5 min	8,5 min

SEMAINE 4	CONSEIL : DORMEZ SUFFISAMMENT POUR DONNER À VOTRE CORPS L'OCCASION DE RÉCUPÉRER	TOTAL
JOUR 22	3x 3 min	9 min
JOUR 23	3x3 min / 2x 2 min	11 min
JOUR 24	JOUR DE REPOS	-
JOUR 25	4x 3 min	12 min
JOUR 26	4x 3 min / 1 x 2 min	14 min
JOUR 27	5x 3 min	15 min
JOUR 28	JOUR DE REPOS	-

SEMAINE 5	CONSEIL : CRÉEZ UN RITUEL DU MATIN OU DU SOIR	TOTAL
JOUR 29	5x 3 min / 1x 2,5 min	17,5 min
JOUR 30	6x 3 min	18 min
JOUR 31	VOUS Y ÊTES !	-

La participation à cette activité physique peut entraîner des lésions corporelles ou d'autres risques. Consultez un médecin ou un autre professionnel de la médecine avant d'entamer ce défi de la corde à sauter ou un autre programme physique. En participant à ce défi, vous acceptez tous les risques qui en découlent et exemptez Sodexo de toute responsabilité, plainte, perte ou tout dommage découlant de ces activités.

ROUTINE CORDE À SAUTER

SAVIEZ-VOUS QUE LE SAUT À LA CORDE EST EXCELLENT POUR VOTRE CONDITION ?

Suivez la routine suivante pour vous sentir en forme en 11 minutes à peine.

2 minutes
échauffement
rythme lent
sauter à la corde

1

1 minute
rythme plus rapide

2

3

2 minutes
2 x sauter

(la corde fait un tour pendant que vous sautez deux fois)

4

1 minute
2 x tourner

(la corde fait un tour pendant que vous sautez une fois)

5

2 minutes
lever les genoux
rythme lent

6

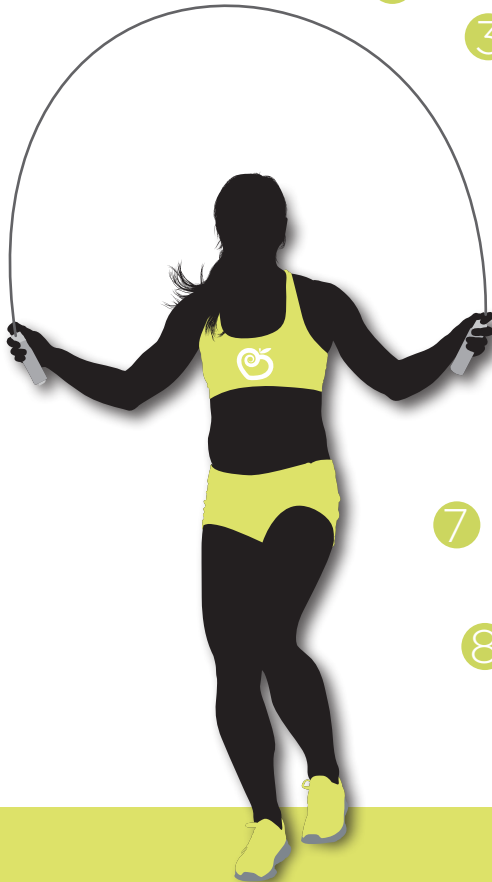
1 minute
lever les genoux
rythme rapide

7

1 minute
courir sur place

8

1 minute
saut à ski
de gauche à droite
(maintenez les pieds joints)



jump rope