



Ma Bonne Fée

Trouvez votre équilibre

**Parcours sur-mesure :
« Mieux vivre mon après-grossesse »**

1 séance par semaine sur 4 semaines



Séance 1

- **Alterner Single Leg Raise en position couchée**
4 séries de 10 répétitions / jambe (45s à 1min30 de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=Xp9uaHgkIGY>

- **Oblique Hypopressifs couché**
5 séries de 10-15s / coté (45s à 1min30 de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=DkQtRSVOgOI>

- **Hypopressifs assis en tailleur**
10 séries de 10-15s / coté (45s de repos entre les séries)
La même chose que l'exercice précédent mais en position assise.

- **Hypopressifs 4 pattes**
10 séries de 10-15s / coté (45s de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=zUlypmiAUGU>



Séance 1 - 2

- **Glute Bridge isométrique**
10 séries de 10-15s (45s de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=mVRrJlpEFKI>

- **Shoulders Raise couché**
4 séries de 10-12 répétitions (1min à 1min30 de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=TS3rPsnDAgk>

- **Chaise contre mur (façon Hypopressifs)**
5 séries de 20 secondes (1min à 1min30 de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=teZQJg4Wd1c>

- **2 DB Floor Press (poids léger à trouver si pas de Dumbbells)**
4 séries de 10-12 répétitions (1min à 1min30 de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=Kbz3dfQtkR0>



Séance 2

- **Glute Bridge to Alternated Leg Raise**
5 séries de 10 répétitions / jambe (45s à 1min30 de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=XyX3wrJopzM>

- **Dead Bug (lentement et prendre un poids ou une bouteille d'eau à la place du Dumbell)**
5 séries de 5 répétitions / jambe (45s de repos entre les séries)

https://www.youtube.com/watch?v=MWTIJ_pRsOE

- **Donkey Kicks version Hypopressif**
4 séries de 10 répétitions (45s à 1min30 de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=VXz937-S8Ws>

- **Front Rack Hold version Hypopressif**
10 séries de 10 à 15s (45s de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=UddJ20ikH68>



Séance 2 - 2

Banded Clamshell with Side Plank

4 séries de 10 répétitions / coté (45s à 1min30 de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=slzoKBPGWzU>

- **Hollow Legs Flutter Kicks (se concentrer sur la respiration)**

4 séries de 20 répétitions (1min30 à 2min de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=BR27KbMLlgU>

- **Half Kneeling Press (lentement et contrôlé avec un poids ou une bouteille d'eau)**

4 séries de 5 à 6 répétitions / coté (45s de repos entre les séries)

<https://www.youtube.com/watch?v=vN74dgl9qGg>

- **Goblet Squat (avec un poids en tempo donc très lentement à la descente et remonté)**

4 séries de 10 répétitions (2min30 à 3min de repos car fatiguant)

<https://www.youtube.com/watch?v=EKmyMADzetU>