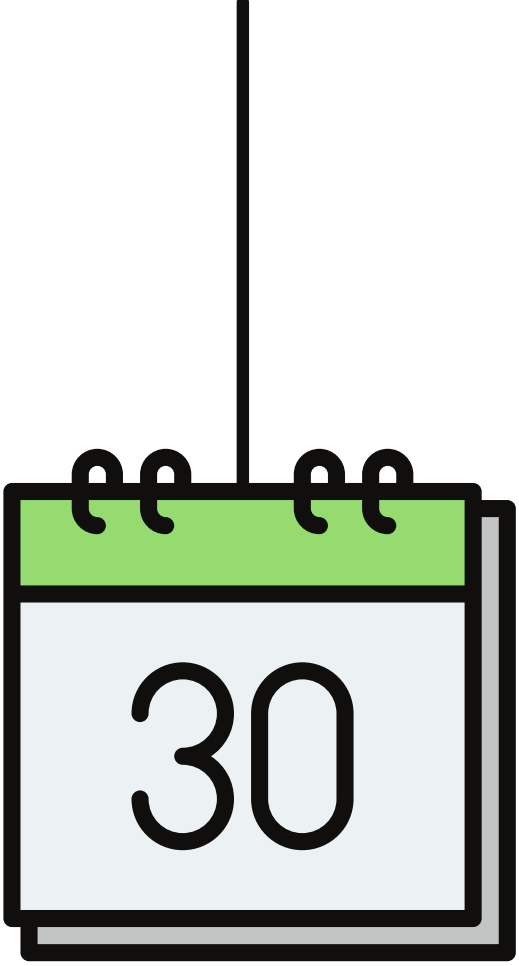


Remise en forme

Naomi Solenne

@SolenneH_

Ce challenge vous permet de renouer avec une alimentation saine ce n'est en rien un régime.

Une activité physique étant nécessaire, faites de votre mieux et sortez de votre zone de confort

Si vous êtes débutant je vous conseille de vosu exercer 3 fois par semaine : lundi , mercredi , vendredi

Naomi Solenne
@SolenneH_

Règle à suivre alimentation

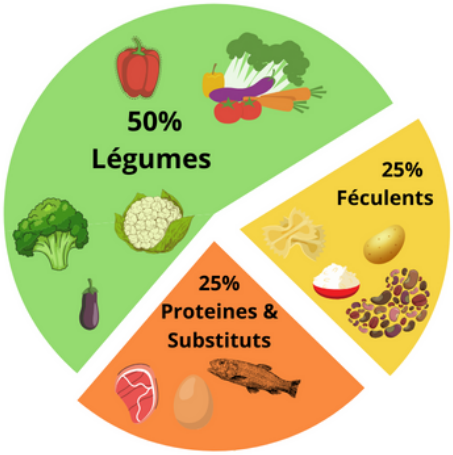
Pour une remise en forme l'alimentation compte pour au moins 70% et l'activité physique vient après.

Durant les jours à venir voici quelques règles de base à suivre

Naomi Solenne

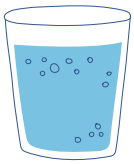
@SolenneH_

- **Ton assiette doit ressembler à cette image**



- **Les mercredis sont des smoothies day (remplace 2 de tes repas par des smoothies ou salade de fruit)**

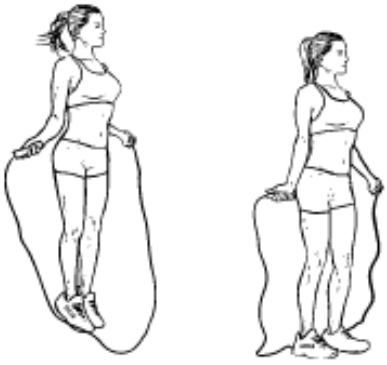
- **Avoir au moins 5H de sommeil**

- **Boire au moins 1,5l d'eau** 

- **Pas de soda, pas de repas industriels, pas de fastfood ...**

WorkoutWithSolenneH_

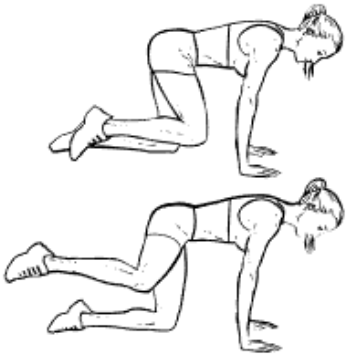
Semaine 1



500 sauts

25x 2

25x 2

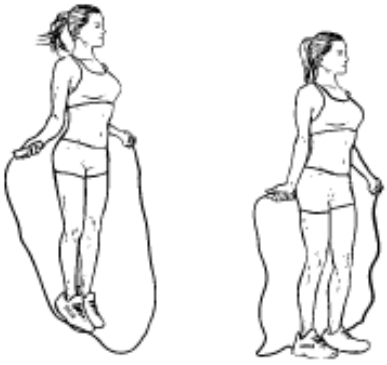


10 x 2

30sec x 2

WorkoutWithSolenneH_

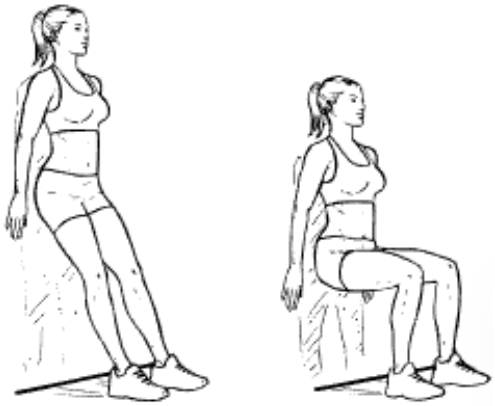
Semaine 2



500 sauts

25x 2

25 x 2

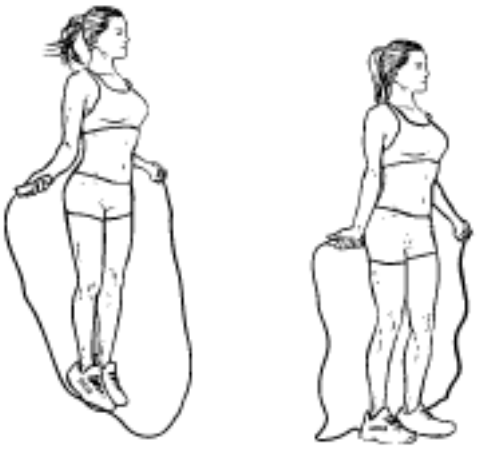


10sec x 2

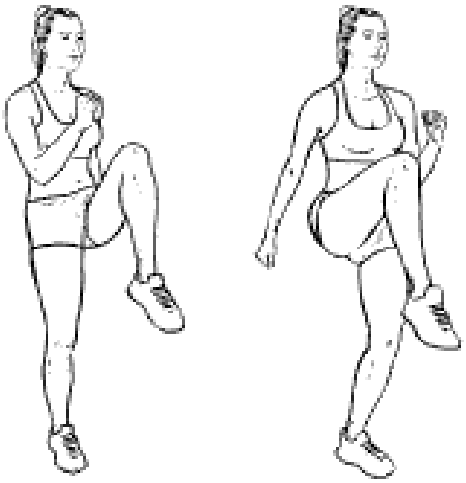
45sec x 2

WorkoutWithSolenneH_

Semaine 3

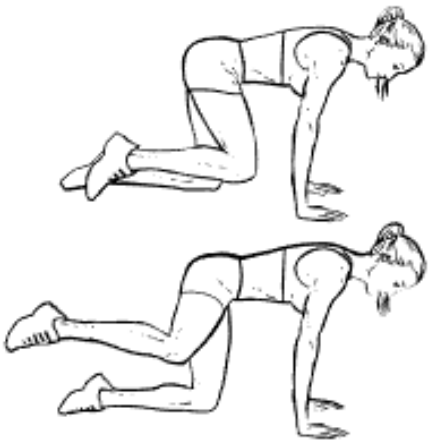


750sauts



50 x 2

50 x 2

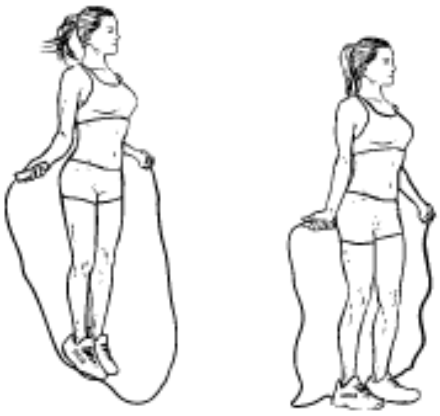


20 x 2

45sec x 2

WorkoutWithSolenneH_

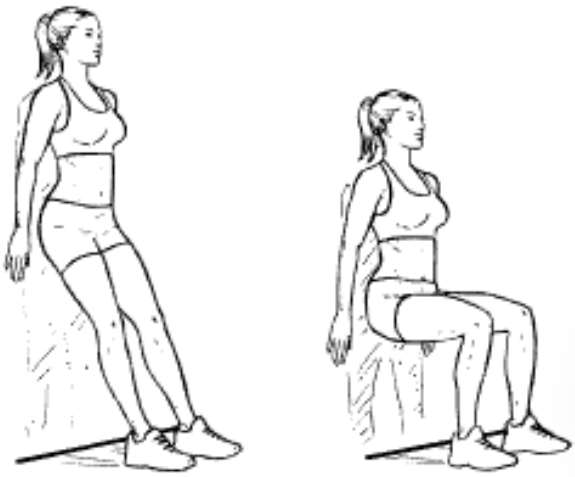
Semaine 4



1000 sauts

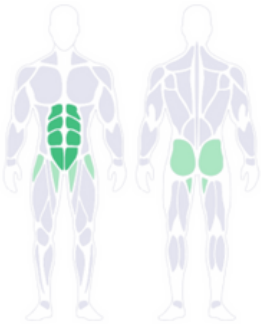
50x 2

50 x 2

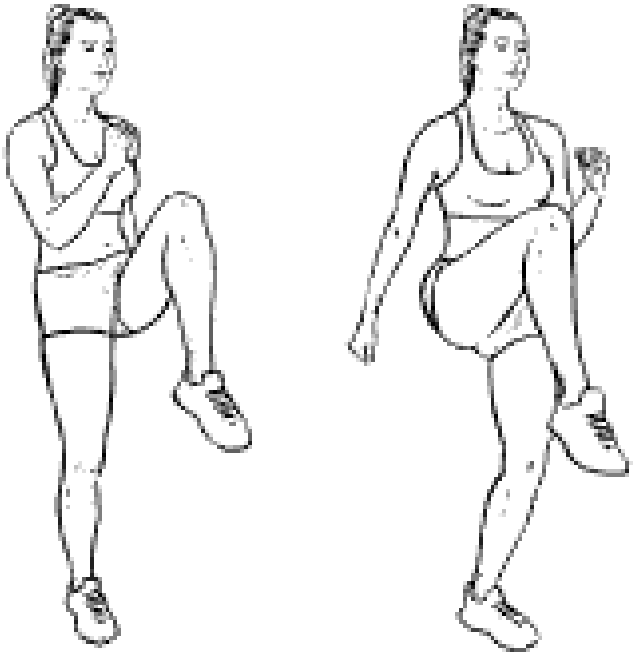


20sec x 2

45sec x 2

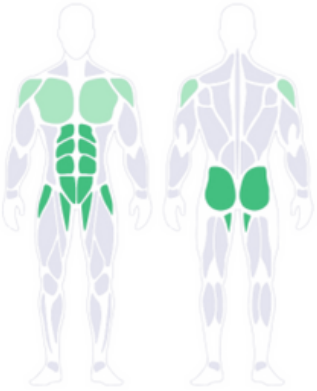


Zone ciblée

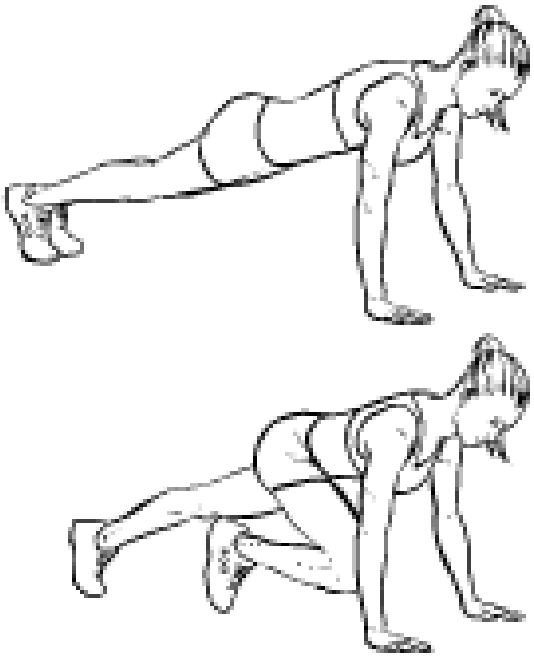


Levé de genou

Commencez à courir sur place, en soulevant les genoux aussi haut que possible.
Essayez de soulever vos genoux jusqu'au niveau des hanches, mais gardez le tronc serré pour soutenir votre dos.
Pour un mouvement plus avancé, tenez vos mains droites au niveau des hanches et essayez de toucher les genoux à vos mains pendant que vous les soulevez.
Ramenez les genoux vers vos mains au lieu d'atteindre les mains aux genoux !

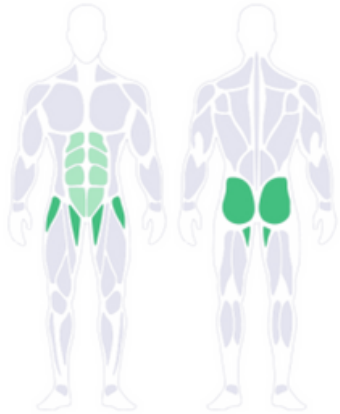


Zone ciblée

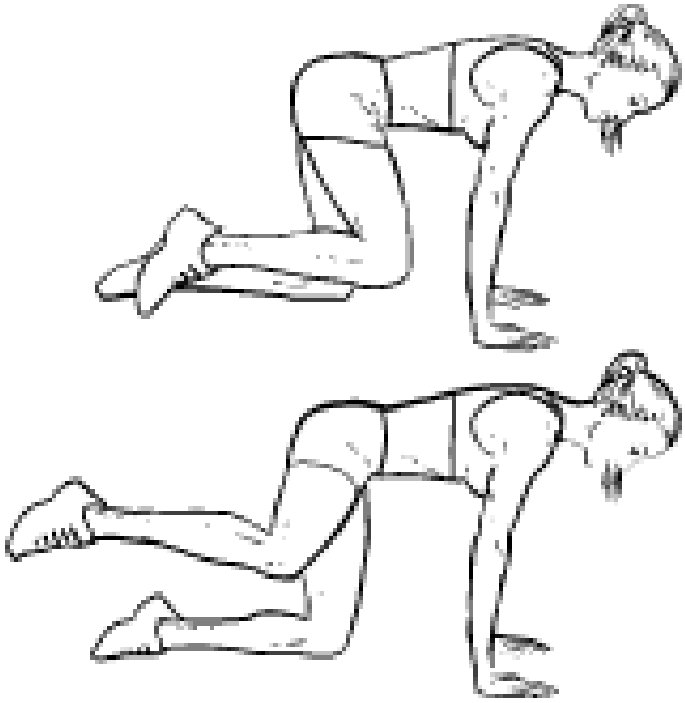


MONTAIN CLIMB

Placez vos mains à plat sur le sol, à la largeur des épaules. Étendez votre torse et vos jambes complètement derrière vous avec seulement vos orteils et la plante de vos pieds touchant le sol.
Votre corps doit être en ligne droite, votre poids reposant uniquement sur vos mains et vos orteils.
En commençant par l'une ou l'autre jambe, fléchissez votre genou et votre hanche en même temps pour amener votre genou sous la hanche. Votre autre jambe doit rester complètement étendue. C'est la position de départ.



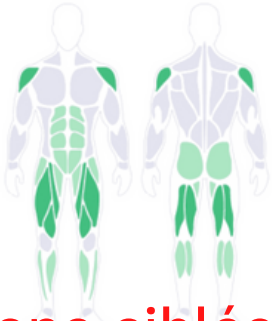
Zone ciblée



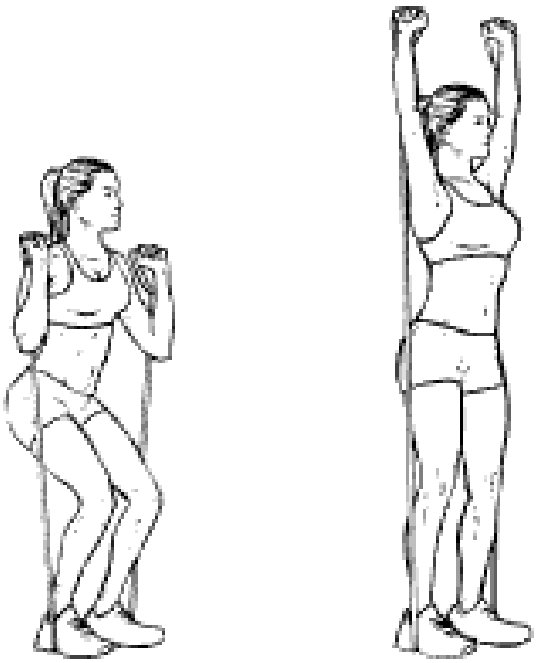
Adductor knees raises

Mettez votre bande sur vos cuisses.
Placez-vous à quatre pattes sur un tapis avec les paumes à plat et à la largeur des épaules. Placez vos genoux à la largeur des hanches et pliez-les à un angle de 90 degrés.
Essayez de détendre votre tronc pour que votre dos et vos abdominaux soient dans une position naturelle.
Inversez le mouvement pour revenir à la position de départ.

Naomi Solenne
@SolenneH_



Zone ciblée

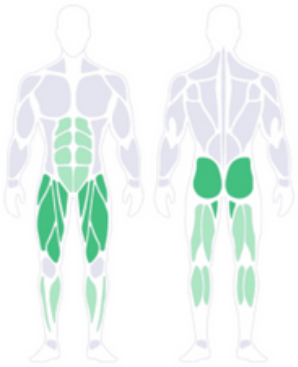


Bande de resistance squat

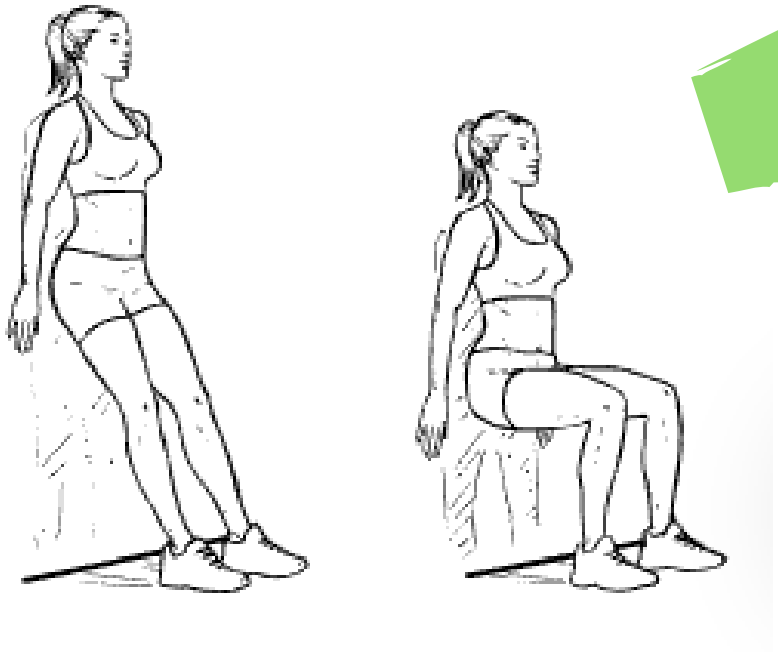
Commencez le mouvement en marchant sur une bande de résistance avec vos pieds à la largeur des épaules, les orteils légèrement pointés. Apportez vos mains à vos épaules, en gardant les poignées de la bande derrière vos épaules. Abaissez-vous jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Revenez à la position de départ. Lorsque vous atteignez le sommet, poussez les bandes de résistance au-dessus de votre tête. Abaissez lentement vos mains et répétez tout le mouvement.

Naomi Solenne

@SolenneH_



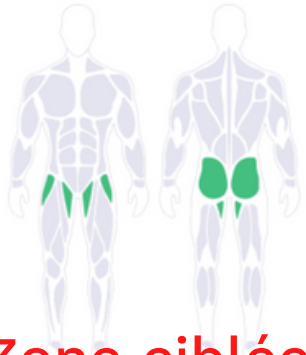
Zone ciblée



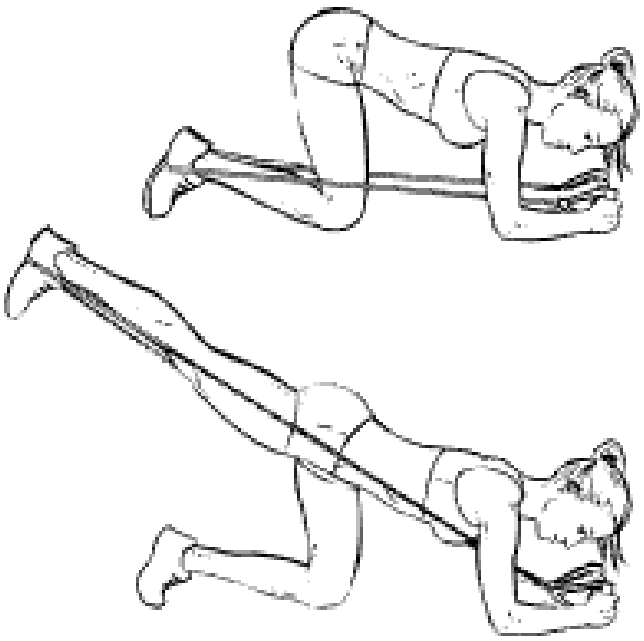
Squat mural

Tenez-vous droit contre un mur, la tête et le dos touchant le mur.
Placez vos pieds de manière à ce qu'ils soient à la largeur des épaules et à quelques centimètres du mur.
Reposez vos bras à vos côtés.
Pliez vos genoux et abaissez-vous en position accroupie jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol et maintenez la position
Revenez à la position de départ en redressant vos genoux et en vous redressant à nouveau.

Naomi Solenne
@SolenneH_



Zone ciblée



Resistance Band Glute Kickbacks

Placez-vous au sol en vous appuyant sur vos mains et vos genoux. Tenez la bande de résistance dans chaque main. Accrochez le milieu de la bande sur votre pied gauche, en le poussant vers l'arrière jusqu'à ce que le mou se resserre. Préparez votre tronc et maintenez un dos plat pendant que vous relevez votre jambe gauche en arrière.

Ramenez lentement votre jambe à la position de départ, sans laisser le genou toucher le sol. Répétez le mouvement.

Naomi Solenne

@SolenneH_

Equipements

Pour le challenge voila la liste d'équipement dont tu auras besoin

- Une corde à sauter avec compteur
- Une bande de resitance pour les cuisses
- Une bande de traction

Tu peux te les procurer sur la boutique en ligne de Enah'fit

Instagram : Enah'fit

Le lien se trouve dans ma bio
https://morceaudesaveur.com/shop/

WorkoutWithSolenneH_

Règles à suivre sport

- Si tu n'as pas de corde à sauter fais des JUMPING JACK

- Bois une petite gorgée après chaque mouvement

- Etire toi à la fin de chaque séance

- SURTOUT évite de manger TROP GRAS , TROP SUCRER

N'OUBLIE PAS DE ME MENTIONNER A LA FIN DE TA SEANCE @SOLENNEH_ et UTILISE LE HASTAG #30dayswithSolenneh

Naomi Solenne
@SolenneH_