

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉNATAL

Ce plan est adapté à tous les trimestres de votre grossesse. Choisissez votre entraînement en fonction de votre niveau d'énergie et de votre état d'esprit. Consultez votre médecin avant de commencer un quelconque plan d'entraînement prénatal.

LUNDI

Renforcement musculaire complet ou séance full-body de 25 min



MARDI

Exercices de mobilité inspirés du yoga



MERCREDI

Cardio à faible impact



JEUDI

Jour de repos*



VENDREDI

Renforcement musculaire complet ou séance full-body de 25 min



SAMEDI

Jour de repos*



DIMANCHE

Exercices de mobilité inspirés du yoga



SEMAINE 1 :
vous êtes en pleine forme,
motivée et pleine d'énergie



TRAINING

**TOUS LES ENTRAÎNEMENTS À LA MAISON
SONT DISPONIBLES DANS L'APPLI ADIDAS TRAINING.**

Optionnel : des étirements en position assise pour s'apaiser le soir
* si possible, récupération active, comme la marche

PLAN D'ENTRAÎNEMENT PRÉNATAL

Ce plan est adapté à tous les trimestres de votre grossesse. Choisissez votre entraînement en fonction de votre niveau d'énergie et de votre état d'esprit. Consultez votre médecin avant de commencer un quelconque plan d'entraînement prénatal.

LUNDI

Exercices de mobilité inspirés du yoga



MARDI

Étirements rapides en position assise



MERCREDI

Jour de repos*



JEUDI

Exercices de mobilité inspirés du yoga



VENDREDI

Étirements rapides en position assise



SAMEDI

Exercices de mobilité inspirés du yoga



DIMANCHE

Jour de repos*



SEMAINE 2 :

vous êtes fatiguée et avez besoin de plus de repos



TRAINING

TOUS LES ENTRAÎNEMENTS À LA MAISON
SONT DISPONIBLES DANS L'APPLI ADIDAS TRAINING.

Optionnel : des étirements en position assise pour s'apaiser le soir
* si possible, récupération active, comme la marche