

Le plan d'entraînement de 30 jours de Hoopomania Hula Hoop pour débutants

| Journée | Hoop autour de la gauche | Hoop autour de la droite | Augmentation | Terminé |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| 1 | 3 minutes | 3 minutes | - | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 3 minutes | 3 minutes | - | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 4 minutes | 4 minutes | - | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 4 minutes | 4 minutes | - | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 4 minutes | 4 minutes | - | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 5 minutes | 5 minutes | - | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 5 minutes | 5 minutes | - | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 6 minutes | 6 minutes | - | <input type="checkbox"/> |
| 9 | 6 minutes | 6 minutes | - | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 7 minutes | 7 minutes | PUISSANCE | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 7 minutes | 7 minutes | PUISSANCE | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 7 minutes | 7 minutes | PUISSANCE | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 7 minutes | 7 minutes | PUISSANCE | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 8 minutes | 8 minutes | PUISSANCE | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 8 minutes | 8 minutes | PUISSANCE | <input type="checkbox"/> |
| 16 | 8 minutes | 8 minutes | PUISSANCE | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 9 minutes | 9 minutes | PUISSANCE | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 9 minutes | 9 minutes | PUISSANCE | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 10 minutes | 10 minutes | PUISSANCE | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 10 minutes | 10 minutes | SQUAT | <input type="checkbox"/> |
| 21 | 11 minutes | 11 minutes | SQUAT | <input type="checkbox"/> |
| 22 | 12 minutes | 12 minutes | SQUAT | <input type="checkbox"/> |
| 23 | 12 minutes | 12 minutes | SQUAT | <input type="checkbox"/> |
| 24 | 13 minutes | 13 minutes | SQUAT | <input type="checkbox"/> |
| 25 | 13 minutes | 13 minutes | PAS | <input type="checkbox"/> |
| 26 | 13 minutes | 13 minutes | PAS | <input type="checkbox"/> |
| 27 | 14 minutes | 14 minutes | PAS | <input type="checkbox"/> |
| 28 | 14 minutes | 14 minutes | PAS | <input type="checkbox"/> |
| 29 | 14 minutes | 14 minutes | PAS | <input type="checkbox"/> |
| 30 | 15 minutes | 15 minutes | PAS | <input type="checkbox"/> |

Informations sur le programme d'exercices:

Le plan d'exercices pour le hula hoop convient à tous les débutants en hula hoop. Même si le Hula Hoop tombe souvent par terre au début, c'est tout à fait normal et ce n'est pas une raison pour abandonner - tous les débuts sont difficiles. Si vous vous entraînez tous les jours, vous pourrez bientôt balancer le cerceau autour de vos hanches sans problème, car tout le monde peut l'apprendre ! A la fin du plan d'entraînement au hula hoop, vous aurez atteint une durée d'entraînement de 30 minutes. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, 30 minutes d'entraînement quotidien est une bonne ligne de conduite.

Afin d'augmenter le niveau de difficulté et la consommation de calories, de petites augmentations sont ajoutées au plan d'entraînement de hula hoop à partir du 10e jour - elles fonctionnent comme suit :

PUISSANCE

Après chaque minute, 10 secondes de pleine puissance à la vitesse du cerceau.

SQUAT

Après chaque minute, mettez-vous en position de squat léger pendant 10 secondes et continuez à faire du hula hoop de cette façon.

PAS

Pendant le cerceau, alterner un pas en avant et un pas en arrière vers la gauche et vers la droite.

Si vous ne maîtrisez toujours pas la technique de base au bout de 10 jours, pas de problème ! Les augmentations peuvent alors être omises et seule la durée de l'entraînement est augmentée. Pour entraîner les muscles de manière homogène, il est important de toujours tirer dans les deux sens. Au début, un côté fonctionne toujours un peu mieux, mais au bout d'un certain temps, vous pourrez tirer sans problème dans la direction la plus difficile.