

## LES WOD DU CONFINEMENT

<b>18 MARS</b>	<p>- 5 minutes pour courir 400m: un tour de piste d'athlétisme ou environ 300 foulées</p> <p>- 5 minutes pour effectuer 20 burpees (passer de la position debout à la position pompe, effectuer une pompe ou une pompe à genoux, se relever et effectuer un saut extension)</p> <p>Répéter cela 3 fois = un WOD de 30 minutes</p> <p>Si vous mettez moins de 5 minutes pour effectuer le 400m ou les 20 burpees, cela est un temps de récupération marchée.</p>
<b>19 MARS</b>	<p>2 reverse lunges (fente avant alternées droite et gauche) avec un sac à dos rempli (livres, bouteilles d'eau, etc, jusqu'à 5 bouteilles d'1,5L=8kgs environ) suivis de 20 sauts latéraux de part et d'autre du sac que vous aurez posé au sol.</p> <p>4 reverse lunges, 20 sauts latéraux</p> <p>6 reverse lunges, 20 sauts latéraux</p> <p>... on continue en ajoutant 2 reverse lunges à chaque série. Jusque 10 reverse lunge</p> <p>Repos de 2 minutes entre chaque série (1'30 passe aussi si vous voulez plus difficile)</p> <p>puis</p> <p>2GOTH (ground to over head) avec le sac à dos rempli = épaulé jeté avec le sac depuis le sol (on ramasse le sac au sol, on l'amène au niveau des épaules puis au dessus de la tête suivis de 20 sauts latéraux au dessus du sac</p> <p>4 GOTH, 20 sauts</p> <p>6 GOTH, 20 sauts</p> <p>... on continue en ajoutant 2 GOTH à chaque série. Jusque 10 GOTH</p>
<b>20 MARS</b>	<p>Le WOD du jour est une boucle de 3 mouvements à répéter le plus de fois possible en 15 minutes. La séance s'achève lorsque votre chrono sonne la fin des 15 minutes de travail. Objectif = prendre le moins de pauses possible. Cela s'appelle un AMRAP: "as many rounds as possible"</p> <p>mouvement 1: 9 dips</p> <p>mouvement 2: 15 HRPU (n'oubliez pas de lever les mains quand le torse touche le sol)</p> <p>mouvement 3: 21 swing avec un sac rempli de bouteilles ou livres (max 10kgs filles - 15 kgs garçons), jusqu'au niveau des yeux ou au dessus de la tête. Attention le mouvement part des hanches.</p>
<b>23 MARS</b>	<p>1- 20 gainage touche épaule: en position de gainage face sur les mains, lever alternativement la main droite puis la main gauche pour aller toucher l'épaule opposée</p> <p>2- 10 squats 1 jambe (mettez une chaise derrière vous pour vous indiquer l'amplitude de la flexion: dès que vous touchez vous vous relevez, sans vous asseoir entre deux!)</p> <p>3- 15 battements de jambes: allongé sur le dos, les mains sous le bassin, levez les deux jambes serrées tendues, puis abaissez les jusqu'à ce que le dos commence à se creuser (essayez d'arrêter juste avant le creusement de dos)</p> <p>4- 20 fentes alternées (le genou plié doit frôler le sol)</p> <p>5- 50 jumping jack (saut pour écarter les jambes, saut pour les serrer)</p> <p>6- 30 squats complets (angle droit) avec un sac à dos lesté de 2 à 5 bouteilles d'eau</p> <p>7- 35 pompes genou</p> <p>8- 40 step genou avec un sac à dos lesté de 2 à 5 bouteilles d'eau (montez sur un tabouret par exemple)</p> <p>9- 90 levers de fessier (pieds à plat ou complexification: sur les talons)</p> <p>10- 50 tirages dos avec le sac à dos lesté dans les mains (attention, dos bien droit!)</p> <p>Niveau 1: vous faites les 10 exercices de 1 à 10</p> <p>Niveau 2: vous faites les 10 exercices de 1 à 10 et enchaînez avec une deuxième fois de 10 à 1</p>
<b>24 MARS</b>	<p>5 tours, le plus vite possible, tout en privilégiant la qualité, de ces 4 mouvements:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 montées de genoux</li> <li>- 40 secondes de gainage face</li> <li>- 20 pompes genoux</li> <li>- 10 reverse burpee : départ position debout, s'asseoir puis s'allonger pour un enroulement vertébral et se relever sans les mains.</li> </ul>
<b>25 MARS</b>	<p><b>De 0 à 7 minutes, enchaîner le plus de fois possible:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 burpees sans la pompe avec lever de sac lesté au dessus de la tête en fin de mouvement (2 à 5 bouteilles d'eau pour lester le sac)</li> <li>- 7 burpees sans la pompe avec saut pas dessus le sac en fin de mouvement</li> </ul> <p><b>De 7 à 9 minutes: pause</b></p> <p><b>De 9 à 16 minutes:</b></p> <p>10.1/9.2/8.3/7.4/6.5/5.6/4.7/3.8/2.9/1.10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- squat 1 jambe avec le pied de la jambe libre sur une chaise</li> <li>- swing avec le sac (le mouvement part des hanches)</li> </ul> <p>Cela signifie série 1: 10 squat et 1 swing, série 2: 9 squat et 2 swing, série 3: 8 squat et 3 swing, etc</p> <p><b>De 16 à 18 minutes: pause</b></p> <p><b>De 18 à 25 minutes: AMRAP (as many round as possible)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 climbers</li> <li>- 7 pompes genou</li> </ul>

<p><b>26 MARS</b></p>	<p><b>Mise en jambes *2:</b>  - 5 inch worm  - 10 squat tempo 3.1: descente en trois temps, remontée en 1 temps  - 10 burpees sans pompe ni saut (se coucher, se relever) = down and up  <b>AMRAP 5 minutes (as many round as possible):</b>  - 12 shoulder tuch plank position  - 9 squat jump  - 6 downs and up  <b>Pause de 3 minutes</b>  <b>AMRAP 5 minutes:</b>  - 20 jumping jack  - 15 "développé couché" allongé sur le dos avec une bouteille d'eau dans chaque main ou un sac à dos lesté de maximum 5 bouteilles  - 10 jumping lunges (fentes alternées sautées)  <b>Pause de 3 minutes</b>  <b>AMRAP 5 minutes:</b>  - 5 burpees complets en début de minute(avec pompe ou pompe genou et saut)  - le reste de la minute = climbers</p>
<p><b>27 MARS</b></p>	<p><b>Mise en jambes, 2 tours:</b>  - 10 squat tempo 1.1 (1 temps descente - 1 temps montée)  - 10 squats tempo 3.1  - 10 squats tempo 1.3  <b>Temps de travail 1, 3 tours:</b>  - 30 secondes fentes alternées (le genou arrière frôle le sol)  - 30 secondes squat jump (squat suivi d'un saut)  - 30 secondes repos  <b>Temps de travail 2, 5 tours:</b>  - 30 secondes fentes alternées  - 15 squat avec sac à dos lesté (ou sans sac à dos)  - 30 fessiers (jambes sur élevées ou non, sur les talons ou pieds à plat)  - 30 secondes à 1 minute de gainage face  - 10 pompes genoux ou 5 complètes  - 2 minutes de récupération entre chaque tour</p>
<p><b>30 MARS</b></p>	<p>Pour chaque exercice, 45 secondes de travail, 15 secondes de récupération.  3 tours à effectuer, à intensité croissante.  Entre chaque tour, vous prendrez 1 minute de récupération.  Durée du WOD:  <u>exercice 1:</u> squat jump (sqat simple si trop difficile)  <u>exercice 2:</u> swing avec sac lesté de 2 à 5 bouteilles  <u>exercice 3:</u> jumping jack  <u>exercice 4:</u> pompes genoux  <u>exercice 5:</u> burpees (avec ou sans la pompe, avec ou sans le saut)</p>
<p><b>31 MARS</b></p>	<p><b>Mise en jambes *2:</b>  - squat tempo 1.3 pendant 30 secondes  - montées de genoux sur place pendant 30 secondes  - gainage face pendant 30 secondes  <b>Temps de travail de 0 à 7 minutes:</b>  - 20 fentes alternées  - 20 levers de sac depuis le sol jusqu'au dessus de la tête à deux mains (sac lesté de 3 bouteilles max, dos droit, regard devant)  A réaliser 3 fois, si vous avez terminé avant les 7 minutes, le temps restant est un temps de récupération  <b>Temps de travail de 7 à 14 minutes:</b>  - 20 fentes alternées  - 20 sauts à deux pieds sur une marche ou un tabouret (SOLIDE)  A réaliser 3 fois, si vous avez terminé avant les 7 minutes, le temps restant est un temps de récupération  <b>Temps de travail de 14 à 21 minutes:</b>  - 20 fentes alternées  - 20 pompes genoux</p>
<p><b>1 AVRIL</b></p>	<p><b>AMRAP 15 minutes:</b> effectuer la boucle le plus de fois possible:  - 10 squat jump  - 40 sauts latéraux pieds joints  - 20 burpees sans la pompe  - 40 sauts latéraux pieds joints</p>

<p><b>2</b> <b>AVRIL</b></p>	<p><b>Mise en jambes</b>, 3 tours:  - 30 secondes de sauts groupés  - 30 secondes de gainage  - 6 pompes genoux  <b>Cœur de séance</b>, 5 tours:  - 2 minutes de course (3 minutes max ou 200 à 400m) ou 1 minute de montées de genoux  - 15 squat jump  - 15 pompes genoux  - 15 dips</p>
<p><b>3</b> <b>AVRIL</b></p>	<p><b>Mise en jambes</b>, réaliser le plus de tours possible en 6 minutes:  - 20 à 30 secondes de gainage de face  - 10 squats  - 5 inchworm (mouvement de chenille: départ debout - intermédiaire gainage face - retour debout)  <b>Coeur de séance:</b>  - 30 - 20 - 10 abdominaux sur le dos jambes tendues  - 10 - 20 - 30 pompes genoux  - 30 - 20 - 10 rameurs  - 10 - 20 - 30 développé épaules (1 bouteille d'eau dans chaque main)  Cette séance se lit à la verticale:  30 abdos puis 10 pompes puis 30 rameurs puis 10 développé épaules pour la séquence 1  20 de chaque pour la séquence 2  10 abdos puis 30 pompes puis 10 rameurs puis 30 développés épaules séquence 3</p>
<p><b>6</b> <b>AVRIL</b></p>	<p><a href="https://pratiquer-la-meditation.com/relaxation-guidee-audio/">https://pratiquer-la-meditation.com/relaxation-guidee-audio/</a></p>
<p><b>7</b> <b>AVRIL</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7npW4N57SY0">https://www.youtube.com/watch?v=7npW4N57SY0</a></p>
<p><b>8</b> <b>AVRIL</b></p>	<p><a href="https://www.marmiton.org/recettes/recette_pate-a-crepes_12372.aspx">https://www.marmiton.org/recettes/recette_pate-a-crepes_12372.aspx</a></p>
<p><b>9</b> <b>AVRIL</b></p>	<p>Si vous avez mangé <b>1 crêpe nature</b>:  - 6 pompes genoux  - 20 secondes de gainage face  - 6 fentes alternées (6 de chaque côté hein...)  - 6 squats  Si cette <b>unique crêpe</b> était agrémenté de <u>sucré</u>, <u>confiture</u> ou <u>miel</u>:  - 12 pompes genoux  - 40 secondes de gainage face  - 12 fentes alternées (6 de chaque côté hein...)  - 12 squats  Si cette <b>unique crêpe</b> était agrémenté de <u>pâte à tartiner</u>, <u>caramel</u>, <u>crème de marron</u> ou tout autre substance plus grasse et sucrée que nutritive:  - 15 pompes genoux  - 60 secondes de gainage face  - 15 fentes alternées (6 de chaque côté hein...)  - 15 squats  Si vous avez mangé <b>PLUSIEURS crêpes!!!</b> Vous faites le nombre de tours correspondant au nombre de crêpes mangées (en respectant le type de tour correspondant à la garniture).  Si vous <b>AVEZ MANGÉ PLUS DE 5 CREPES!!!</b> Vous chargez un sac à dos de 2kgs par crêpe supplémentaire pour les fentes et squats (7 crêpes = 5 tours avec 4 kgs sur le dos).</p>

<p><b>10 AVRIL</b></p>	<p><b>Echauffement</b>, 3 tours:  - 5 squat jump  - 10 snatch droit (avec une bouteille d'eau d'1L minimum et jusqu'à un bidon d'eau déminéralisé de 3.5L max)  - 10 snatch gauche (avec une bouteille d'eau d'1L minimum et jusqu'à un bidon d'eau déminéralisé de 3.5L max)  - 5 pompes genoux  <b>Coeur de séance, AMRAP</b> (as many round as possible) de 10 minutes:  - 10 squat jump  - 9 snatch droit (même charge qu'à l'échauffement)  - 10 pompes genoux  - 9 snatch gauche (même charge qu'à l'échauffement)  <b>Finisher!</b>  Pour les plus motivés! Vous avez 1 minute pour faire 5 pompes avec les pieds sur votre canapé, en venant poser votre front sur un coussin. Le reste de la minute est du repos. 3 tours!</p>
<p><b>14 AVRIL</b></p>	<p><b>Echauffement:</b>  - 30 climbers (jambe droite + jambe gauche = 1 climber)  - 10 burpees sans la pompe et sans le saut  - 30 jumping jack  - 10 pompes genoux  <b>Boucle de travail:</b>  - 50 climbers  - 15 burpees (avec pompe genou et saut extension)  - 35 climbers  - 12 burpees (avec pompe genou et saut extension)  - 20 climbers  - 9 burpees (avec pompe genou et saut extension)  2 minutes de repos entre chaque boucle si vous en faites plusieurs!</p>
<p><b>15 AVRIL</b></p>	<p><a href="https://www.iletaitunefoislapatisserie.com/2014/03/les-crinkles-des-petits-gateaux-chocolat-moelleux.html#.XpbB3UBMTIV">https://www.iletaitunefoislapatisserie.com/2014/03/les-crinkles-des-petits-gateaux-chocolat-moelleux.html#.XpbB3UBMTIV</a></p>
<p><b>16 AVRIL</b></p>	<p><b>Echauffement</b>, 3 tours:  - 4 snatches bras droit + 4 snatches bras gauche (bouteille d'eau 1L minimum, bloc d'eau déminéralisée 3.5L max)  - 4 burpees sans pompe ni saut  - 4 développés épaule (assis ou debout, bouteille d'eau 1L minimum, bloc d'eau déminéralisée 3.5L max)  - 4 fentes alternées  <b>Pour chaque crinkle mangé</b>, 3 tours:  - 6 snatches gauche, 6 snatches droit (bouteille d'eau 1L minimum, bloc d'eau déminéralisée 3.5L max)  - 6 burpees complets (pompe genou + saut extension)  - 12 fentes alternées avec une bouteille d'eau tenue à deux mains au dessus de la tête (bras les plus tendus possible)  - 6 burpees complets (pompe genou + saut extension)  3 minutes30 par tour (si vous finissez le tour avant les 3'30, le temps restant est un temps de récupération)</p>
<p><b>17 AVRIL</b></p>	<p><a href="https://view.genial.ly/5e86fa73ba81d90dfb426c44">https://view.genial.ly/5e86fa73ba81d90dfb426c44</a></p>
<p><b>4 MAI</b></p>	<p><b>ECHAUFFEMENT 3 TOURS (4')</b>  30" fentes alternées  30" squat + saut extension  30" pause  <b>WOD 4 TOURS</b>  30" fentes alternées avec sac à dos (de 3 à 6kgs)  15 squats complets (angle droit entre mollet et cuisse) avec sac à dos (de 3 à 6 kgs)  30 exercices fessiers (allongé sur le dos, on lève les fesses pour aligner épaules, bassin et genoux en diagonale)  30 montées genoux alternées droite-gauche</p>

<p style="text-align: center;"><b>5 MAI</b></p>	<p><b>WOD 2 tours</b></p> <p>20 planche touche épaule  10 flexions complètes sur une jambe droite + 10 jambe gauche  15 descente jambes tendues sur dos  20 fentes alternées (jambe droite + jambe gauche = 1)  50 jumpin jack  20 squat (avec sac à dos de 2 à 6 kgs)  20 pompes genoux  20 step up (avec sac à dos de 2 à 6 kgs, alterner jambe droite et gauche)  25 levers fessier (comme hier)  20 superman</p>
<p style="text-align: center;"><b>6 MAI</b></p>	<p><b>LINGUINE AUX EPINARDS ET TOMATES SECHEES</b></p> <p><i>Ingrédients pour 2 personnes:</i>  150g de linguine sèches (comme des spaghetti mais un peu plates)  1/2 oignon  1 gousse d'ail  1 cuillère à soupe d'huile de tomates séchées  1 noix de beurre  50g de tomates séchées  1/2 cube de bouillon de légumes  1 botte d'épinards frais (pour rendre 200g cuits)  500ml de bouillon de légume (1/2 cube de bouillon + le jus des épinards cuits)  Parmesan, si vous aimez</p> <p><i>Recette:</i>  Otez la branche centrale, lavez et cuisez les épinards dans une noix de beurre fondue. Conservez séparément le jus et les épinards.  Faites revenir le demi oignon et la gousse d'ail émincés dans la cuillère à soupe d'huile de tomates séchées.  Coupez les tomates séchées en petits morceaux et ajoutez les au mélange ail-oignon.  Ajoutez l'équivalent de 200g d'épinards cuits égouttés et réservez.  Faites bouillir 500ml de bouillon de légume que vous aurez préparé avec de l'eau mélangée au jus de cuisson des épinards et 1/2 cube de bouillon de légumes.  Quand le mélange bout, ajoutez les linguine.  Baissez un peu le feu et laissez bouillir légèrement jusqu'à évaporation complète du liquide (environ 15 minutes).  Réchauffez doucement le mélange contenant les épinards pendant ce temps.  Vérifiez la cuisson des pâtes et ajoutez de l'eau si nécessaire.  Versez les linguine dans le mélange contenant les épinards et servez saupoudré de parmesan.</p>
<p style="text-align: center;"><b>7 MAI</b></p>	<p><b><u>ECHAUFFEMENT 4 TOURS</u></b></p> <p>30" squat tenu 3" en bas  30" montées de genoux sur place  30" gainage planche</p> <p><b><u>WOD de 0 à 7' (2 à 3 tours)</u></b></p> <p>20 fentes alternées ou fentes alternées sautées  20 développés couchés avec sac ou bouteilles (2 à 6kgs)</p> <p><b><u>WOD de 7 à 14' (2 à 3 tours)</u></b></p> <p>20 fentes alternées ou fentes alternées sautées  20 sauts pieds joints sur marche, tabouret (solide) ou canapé</p> <p><b><u>WOD de 14 à 21' (2 à 3 tours)</u></b></p> <p>20 fentes alternées ou fentes alternées sautées  20 squats avec sac à dos de 2 à 6 kgs</p>
<p style="text-align: center;"><b>11 MAI</b></p>	<p><b>OBJECTIF 2 TOURS DE 7'</b></p> <p>20 squats complets mains chargées (bouteille 2 à 6 kgs)  20 relevés de buste jambe papillon  20 step up sur canapé, ou tabouret (solide), ou marche, alterné droite et gauche (D + G =1)  20 squats épaulés et jeté</p>

<p><b>12 MAI</b></p>	<p><b>ECHAUFFEMENT 3 TOURS</b></p> <p>4 levers de coude droit + 4 gauche, départ squat avec 1 à 6kgs  4 épaulé jeté droit + 4 gauche, 1 à 6 kgs  4 down and up (burpee sans pompe ni saut)  4 fentes alternées  E3MOM 21'(=7 tours de 3')  12 épaulé jeté droit (gauche au tour suivant)  6 burpee complets (pompe genou)  12 fentes alternées sautées  6 burpee</p>
<p><b>13 MAI</b></p>	<p><b>GATEAU CHOCOLAT A LA COURGETTE</b></p> <p><b>Ingrédients:</b> (pour un moule rond de 24cm)  <u>Pour le gâteau:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g de chocolat noir à pâtisserie</li> <li>• 3 oeufs</li> <li>• 80g de sucre pure canne (à défaut sucre blanc)</li> <li>• 50g de farine + 50g de farine complète (à défaut 100g de farine)</li> <li>• 2 cuil. à café de levure chimique</li> <li>• 1 courgette de 200 à 250g</li> </ul> <p><u>Pour la ganache:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80g de chocolat noir à pâtisserie</li> <li>• 50g de crème fraîche</li> </ul> <p><b><u>Préparation:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préchauffer le four à 180°C.</li> <li>2. Faire fondre le chocolat au bain marie.</li> <li>3. Fouetter les œufs avec le sucre afin que le mélange devienne un peu mousseux.</li> <li>4. Peler et râper la courgette (pour faire une sorte de bouillie) et l'ajouter au mélange ainsi que le chocolat fondu.</li> <li>5. Ajouter enfin les farines et la levure en mélangeant jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.</li> <li>6. Verser la préparation dans un moule en silicone de préférence (ce type de moule n'a pas besoin d'être beurré).</li> <li>7. Enfourner 20 à 25 minutes. Laisser refroidir puis démouler.</li> <li>8. Préparer la ganache, dans une casserole faire chauffer la crème avec le chocolat coupé en morceaux en fouettant sans arrêt jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et de façon à obtenir une préparation lisse et homogène. Laisser tiédir.</li> <li>9. Une fois la ganache un peu refroidie, l'étaler uniformément sur tout le gâteau.</li> <li>10. Placer au réfrigérateur 15 minutes afin que la ganache durcisse rapidement. Puis conserver à température ambiante ou au réfrigérateur, selon votre goût, gâteau recouvert de papier aluminium, jusqu'à la dégustation.</li> </ol>
<p><b>14 MAI</b></p>	<p><b>WOD 5 TOURS</b></p> <p>40 jumping jack  20 crunches  10 pompes genoux  5 reverse burpee</p>

<p><b>15 MAI</b></p>	<p><b>ECHAUFFEMENT</b></p> <p>30" en statique tirage coude droit + gauche (2 à 4 kgs)  30" en statique bouteille over head (2 à 4 kgs)  30" down and up (burpee sans pompe ni saut)</p> <p><b>WOD</b></p> <p>1 round =</p> <p>10 en dynamique tirage coude droit (2 à 6 kgs)  8 en dynamique poussée de bouteille over head (2 à 6 kgs)  10 en dynamique tirage coude gauche (2 à 6 kgs)</p> <p><b>0 à 10'</b></p> <p>15 burpee (avec pompe genou) + 1 round  12 burpee (avec pompe genou) + 1 round  9 burpee (avec pompe genou) + 1 round  6 burpee (avec pompe genou) + 1 round</p> <p>10 à 20'</p> <p>15 squat jump + 1 round  12 squat jump + 1 round  9 squat jump + 1 round  6 squat jump + 1 round</p>
<p><b>18 MAI</b></p>	<p><b>ECHAUFFEMENT 3 TOURS</b></p> <p>5 squat  10 développé épaules (deux bras)  5 pompes genoux</p> <p><b>AMRAP 10'</b> (le plus de tours possible en 10')</p> <p>10 squat  9 développé épaule, bras droit uniquement  10 pompes  9 développé épaule, bras gauche uniquement</p> <p><b>E1MOM 5'</b> (1 minute pour faire l'exercice, si temps restant = repos, 5 fois)  5 pompes complètes ou 10 pompes genoux</p>
<p><b>19 MAI</b></p>	<p><b>WOD</b></p> <p>50 ciseaux allongé sur le dos  40 tirages coude alterné droite/gauche  30 fessiers  20 relevés du buste</p>

<p style="text-align: center;"><b>20 MAI</b></p>	<p><b>TERRINE DE LEGUMES</b>  <i>Ingrédients pour 6 personnes</i>  2 courgettes  2 carottes  1 poivron rouge  1 poivron jaune  1 oignon rouge  2 cuillères à soupe de basilic ciselé  4 oeufs  4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse légère (15%)  Huile d'olive  1 cuillère à café de cumin  Sel et poivre  <i>Préparation 20 minutes - Cuisson 40 minutes - Réfrigération 2h</i>  <b>1. Préparez les légumes</b>  Lavez les légumes.  Epluchez les carottes puis coupez tous les légumes en tagliatelles ou tranches fines.  Faites revenir quelques minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive, le cumin et du poivre.  <b>2. Préparez l'appareil</b>  Fouettez les œufs avec la crème, le basilic, du sel et du poivre.  <b>3. Faites cuire la terrine</b>  Préchauffez le four à 150° avec un grand plat à moitié rempli d'eau très chaude.  Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé.  Répartissez les légumes dans le moule puis versez l'appareil.  Placez le délicatement dans le plat rempli d'eau pour 40 minutes de cuisson.  Couvrez le de papier aluminium s'il colore trop vite.  <b>4. Laissez prendre la terrine</b>  Laissez la refroidir puis placez la dans le réfrigérateur pour 2 heures.  Démoulez sur un plat de service!</p>
<p style="text-align: center;"><b>25 MAI</b></p>	<p><b>E1MOM 5': 1 minute pour faire la série d'exercices, 5 tours</b>  4 levers de sac (2 à 6 kgs) depuis sol à debout  4 tirages coude avec sac (2 à 6 kgs)  4 fentes alternées  2 reverse burpees  <b>COEUR DE SEANCE 15-12-9-6-3 = 15 de chaque, puis 12 de chaque, puis 9 de chaque, etc</b>  Lever de sac depuis sol au tirage coude (mouvement 1 et 2 de l'e1mom enchaînés)  Fentes alternées  Reverse burpee</p>
<p style="text-align: center;"><b>26 MAI</b></p>	<p><b>TABATA 20"/10" *8</b>  <b>= 20 secondes de travail puis 10 secondes de récupération - 8 tours</b>  <i>Sur youtube, vous trouvez des musiques sur lesquelles le 20"/10" est indiqué (tabata)</i>  Développé couché avec sac lesté (2 à 6 kgs)  Swing avec sac lesté (2 à 6 kgs)  Step up  <b>AMRAP 20' + 2 répétitions à chaque tour</b>  <b>2 de chaque, puis 4 de chaque, puis 6 de chaque, jusqu'à épuisement des 20 minutes</b>  2 swing avec sac lesté (2 à 6 kgs)  2 step up avec le sac sur le dos (2 à 6 kgs)  2 pompes genoux</p>



<p style="text-align: center;"><b>27 MAI</b></p>	<p><b>Tarte aux légumes</b>  <i>Ingrédients:</i>  <u>pâte:</u>  120g de farine semi complète  50 de beurre  1 jaune d'œuf  1 filet d'eau  1 pincée de sel  <u>garniture:</u>  2 courgettes  8 tomates cerise  1 oignon jaune  Huile d'olive  1 boule de mozzarella  Quelques olives noires  100g de purée de tomate  1 poignée de pignons de pin  Sel et poivre  Herbes de provence  <u>Recette:</u>  Faire réduire la purée de tomate pour qu'elle épaississe un peu (feu très doux)  Mettez les ingrédients de la pâte dans un saladier en coupant le beurre en petits morceaux et attendez que le beurre ramollisse  Mélangez la pâte à la main, faites une boule et réservez au moins 1h  Abaissez la pâte sur un papier sulfurisé et étalez la dans la tourtière, piquez le fond avec une fourchette et réservez au frais  Préchauffez le four à 210°  Dans une poêle anti-adhésive, faites revenir l'oignon émincé à feu moyen dans un peu d'huile d'olive  Lavez et coupez les courgettes en rondelles, lavez et coupez les tomates cerises en deux  Ajoutez les courgettes et les tomates cerises dans la poêle et laissez mijoter environ 15 minutes  Salez, poivrez et ajoutez quelques herbes de Provence  Sortez la tourtière du réfrigérateur  Étalez la purée de tomate, coupez la mozzarella en morceaux et répartissez la équitablement sur le fond de tarte  Couvrir du mélange oignons-courgettes-tomates cerises, ajoutez les olives et saupoudrez de pignons de pin  Enfournez pour 30 minutes</p>
<p style="text-align: center;"><b>28 MAI</b></p>	<p><b>ECHAUFFEMENT</b>  30 climbers  10 burpee sans pompe ni saut  30 jumping jack  10 pompes genoux  <b>WOD</b>  30 climbers  12 burpees (pompes genoux)  20 climbers  9 burpees (pompes genoux)  10 climbers  6 burpees (pompes genoux)</p>
<p style="text-align: center;"><b>29 MAI</b></p>	<p><b>E1MOM 10': 1 minute pour faire la série de 2 exercices - 10 tours</b>  8 relevés de buste  8 squats  <b>E1MOM 8': 1 minute pour faire la série de 2 exercices - 8 tours</b>  30 climbers  5 pompes genoux  <b>E1MOM 6': 1 minute pour faire la série de 2 exercices - 6 tours</b>  10 fentes alternées sautées  6 burpee sans pompe ni saut</p>

<p style="text-align: center;"><b>2 JUN</b></p>	<p><b>ECHAUFFEMENT 2 tours</b></p> <p>4 chenilles        8 squat tenus 3 secondes en bas        8 burpees sans pompe ni saut</p> <p><b>AMRAP 5' (pause 2' à la fin): faire autant de fois que possible la série d'exercices en 5 minutes</b></p> <p>10 planche touche épaule (shoulder tuch plank)        7 squat jump        4 burpees sans pompe ni saut</p> <p><b>AMRAP 5' (pause 2' à la fin): faire autant de fois que possible la série d'exercices en 5 minutes</b></p> <p>15 jumping jack        10 développé couché au sol avec sac (2 à 6 kgs)        5 fentes alternées sautées</p> <p><b>E1MOM 5': 1 minute pour faire les deux exercices, 5 tours</b></p> <p>5 burpees pompe genou        Climbers jusqu'à la fin de la minute</p>
<p style="text-align: center;"><b>3 JUN</b></p>	<p><b>LASAGNES D'ETE AU FROMAGE BLANC</b></p> <p><i>Ingrédients pour 4 personnes:</i></p> <p>2 courgettes        1 tomate        1 citron (zestes)        4 gousses d'ail (attention à l'haleine le lendemain...;-)        1 bouquet de basilic        300g de fromage blanc        6 feuilles de lasagne fraîches        75g de pignons de pin        12 olives vertes        5 cuillères à soupe d'huile d'olive        2 cuillères à café de câpres (facultatif)        1 cuillère à café d'herbes de Provence        1/2 cuillère à café vinaigre balsamique        sel et poivre</p> <p><i>Recette</i></p> <p>1. Faites griller les pignons de pin dans une poêle. Laissez les tiédir puis concassez les grossièrement au couteau.        Ajoutez le fromage blanc, le basilic ciselé et le zeste de citron.        Salez, poivrez, mélangez, réservez.</p> <p>2. Dénoyautez les olives, coupez les en morceaux. Taillez la tomate en petits dés, ajoutez les olives, les câpres, le vinaigre balsamique, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et réservez.</p> <p>3. Coupez les courgettes en petits cubes. Pelez les gousses d'ail, émincez-les. Faites revenir le tout 10 minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et les herbes de Provence. Assaisonnez si besoin.</p> <p>4. Portez une grande casserole d'eau à ébullition, plongez les feuilles de lasagne coupées en 2 pendant 5 minutes. Égouttez et assaisonnez d'un filet d'huile d'olive.</p> <p>5. Disposez dans chaque assiette en les faisant se chevaucher 3 demi feuilles de lasagnes, des courgettes et de la sauce au fromage blanc. Finissez avec le mélange tomates-olives puis servez le reste des sauces à part.</p> <p>Ce plat se mange à température ambiante, vous pouvez le préparer quelques heures à l'avance en gardant le fromage frais au frais.</p>

<p style="text-align: center;"><b>3 JUN MME ROBIN</b></p>	<p><b>GALETTE DES ROIS</b>  Pour 12 personnes environ :  Deux disques de pâtes feuilletés  4 oeufs : + un jaune  140gr sucre  40g de maïzena ou farine (personnellement j'ai de plus en plus tendance à mettre de la maïzena) 1/3 litre de lait  1 à 2 gousses de vanille (sinon 1cuil à café d'extrait de vanille liquide ou encore 2 sachets de sucre vanillé )  100gr de poudre d'amande  90gr de beurre</p> <p>1<sup>ère</sup> étape  Dans un saladier qui va au micro-onde, mélanger au fouet tout d'abord les œufs entiers et le sucre (Vous faites un peu de sport en même temps !)  Puis rajouter dans l'ordre, en remuant entre chaque ingrédient de manière à toujours avoir une pâte homogène : poudre d'amande, farine, beurre pommade, vanille puis le lait. (S'il reste des morceaux de beurre ce n'est pas grave. Ils fondront vite à la 1ère cuisson)</p> <p>2<sup>ème</sup> étape  Mettre ce mélange 3min puissance maximale , bien remuer dès la fin des 3 min, puis de 2 min en 2 min en remuant énergiquement entre chaque, jusqu'à obtenir la consistance d'une crème pâtissière. Laisser tiédir. (Retirer les gousses de vanille)</p> <p>3<sup>ème</sup> étape  Dérouler le premier disque et verser dessus la crème en laissant sur le bord une « marge » de 2 à 3 cm. Rajouter une fève.  Recouvrir avec l'autre disque. « Coller » les bords en humidifiant. On peut par exemple tremper un doigt dans un verre d'eau et le passer sur le bord de la pate feuilleté inférieure, « comme un colle entre les 2 pâtes »  Bien refermer en écrasant les 2 disques de pâtes l'un sur l'autre  Décorer la surface avec la point d'un couteau et en passant un jaune d'œuf au pinceau (facultatif)</p> <p>4<sup>ème</sup> étape  Enfourner 10 min à 220°C, puis baisser 30 min à 180°C, mettre à refroidir sur une grille.</p>
<p style="text-align: center;"><b>4 JUN</b></p>	<p><b>TABATA 40/20= 40 secondes de travail et 20 secondes de repos pour chaque exercice - 8 tours</b>  Descentes jambes tendues sur le dos  Gainage  Fessiers  Climbers</p>
<p style="text-align: center;"><b>5 JUN</b></p>	<p><b>ECHAUFFEMENT 8 minutes</b>  30 secondes hollow hold  10 squat  5 chenilles</p> <p><b>CŒUR DE SÉANCE</b>  30-20-10 sit up  10-20-30 gainage touche épaule  30-20-10 biceps curl (1 bouteille de 0.5L à 2L dans chaque main)  10-20-30 squat</p> <p>Se lit: 30 sit up, puis 10 gainage touche épaule, puis 30 biceps curl, puis 10 squat  20 sit up, puis 20 gainage touche épaule, puis 20 biceps curl, puis 20 squat  10 sit up, puis 30 gainage touche épaule, puis 10 biceps curl, puis 30 squat</p> <p>Si vous n'en avez pas assez, vous ajoutez la série 40, voire la série 50!</p>

<p>Abdominaux descente jambes tendues sur le dos</p>	<p>Biceps curl</p>	<p>Burpee</p>	<p>Chenille</p>
			
<p>Ciseaux</p>	<p>Climbers</p>	<p>Cruch</p>	<p>Développé couché au sol</p>
			
<p>Développé épaules</p>	<p>Dips triceps</p>	<p>Dynamique tirage coude</p>	<p>Épaulé jeté 1 bras</p>
			
<p>Exercice fessiers</p>	<p>Fentes alternées sautées</p>	<p>Fentes alternées</p>	<p>Flexion complète sur 1 jambe</p>
			
<p>Gainage</p>	<p>Hollow hold</p>	<p>Inch worm</p>	<p>Jumping Jack</p>
			
<p>Lever de coude départ squat</p>	<p>Lever de sac du sol à debout</p>	<p>Over head dynamique</p>	<p>Planche touche épaule</p>
			

<p>Pompe genoux</p>	<p>Power clean</p>	<p>Rameur</p>	<p>Relevé de buste ou sit up</p>
			
<p>Reverse burpee</p>	<p>Snatche</p>	<p>Squat 1 jambe</p>	
			
<p>Squat chargé</p>	<p>Squat épaulé jeté</p>	<p>Squat jump</p>	<p>Squat</p>
			
<p>Statique over head</p>	<p>Statique tirage coude</p>	<p>Step genoux alternés</p>	<p>Step up</p>
			
<p>Superman</p>	<p>Swing</p>	<p>Tirage dos</p>	
			