

Fiche explicative - LaSèche

LaSèche est un **programme sportif et nutritionnel** de remise en forme **en 28 jours**, mêlant exercices physiques à poids de corps, conseils nutritionnels, recettes et récompenses pour les meilleur(e)s.

LE PROGRAMME SPORTIF:

Rythme d'entraînement soutenu (50 minutes, en moyenne **5 fois** par semaine du lundi au vendredi). Les entraînements sont composés d'un **échauffement classique des muscles de 15 minutes** puis d'un **“Workout of the Day”** : des exercices simples à poids de corps qui sollicitent la grande majorité des muscles pendant **25 minutes**. L'entraînement se **termine par une session “transpi” de 12 minutes** où le participant réalise **des exercices à vocations cardio-vasculaires**.

A partir de la troisième semaine, la transpi est remplacé par **40 minutes de Jogging ou 30 minutes** de corde à sauter.

Les exercices du WOD et de TRANSPI s'effectuent tour à tour **sous forme de circuit**.

Certains exercices peuvent être **contre-indiqués en cas de fragilité et/ou de douleurs aux genoux et au dos**. C'est le cas par exemple des fentes ou des burpees qui nécessitent le fléchissement des genoux.

A la fin des trois premières semaines, les participants doivent réaliser un **défi** d'une durée de **2 à 3 minutes en moyenne** s'ils souhaitent rester en lice et conserver leurs chances de remporter le concours. **Exemple de défi : réaliser 15 pompes en 90 secondes**.

LA NUTRITION :

LaSèche propose à ses participants un **rééquilibrage alimentaire** à travers un plan nutritionnel complet qui s'adapte à chacun en fonction, du genre du poids, de la taille, de l'âge et du niveau d'activité physique.

Nous établissons le nombre de calories journalières nécessaires en fonction de **la formule de Black et AI** et de l'objectif du participant.

Nous suivons les recommandations des autorités de santé françaises en termes de répartition des macronutriments.

Nous déconseillons l'utilisation de compléments alimentaires en invitant nos participants à trouver les nutriments dont ils ont besoin dans leur alimentation quotidienne.

COORDONNÉES

Site : www.laseche.fr

Mail : contact@laseche.fr

Adresse : Incubateur HEC à Station F, Paris 13ème