

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

CANSP

כט. גמ. קוממיות נס ציונה

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT Semaine 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RENFO	ETIREMENTS	RENFO	ETIREMENTS	RENFO	ETIREMENTS	REPOS
Echauffement dév. articulaires + 3 tours 6 fentes Rotation 30" superman	Echauffement dév. articulaires 3 tours 5 burpees 15 grimpeurs 30" pont	Echauffement dév. articulaires 3 tours 10 Jumping - Jack 30" gainage en T	Echauffement dév. articulaires 3 tours	Echauffement dév. articulaires 3 tours	Echauffement dév. articulaires 3 tours	Jours de repos permutable avec un autre selon vos besoins
ETIREMENTS Renfo 4 tours 1' Gainage actif 1' chaise 1' Gainage dos 1' pause	ETIREMENTS Cardio Renfo 4 tours 8 tours - 2' pause - 8 tours 30" travail - 15"recup Corde à sauter ou jumping-jack Mettre du rythme!!	ETIREMENTS Renfo 4 tours 8 tours - 2' pause - 8 tours 30" travail - 15"recup Corde à sauter ou jumping-jack Mettre du rythme!!	ETIREMENTS Renfo 4 tours 45" chaise + 10 squats sautés de suite 4 fois - récup entre bloc 1' 45" gainage croisé + 10 grimpeurs 4 fois - récup entre bloc 1'	ETIREMENTS Circuit-training 15min	ETIREMENTS Circuit-training 10 montées de genoux 1 burpees	Toutes les minutes on fait 10 montées de genoux 1 burpees
Circuit-training 15min <i>Le plus de tours possible</i> 20 Talon-fesse 20 Jumping-jack 20 gainage épaules	Circuit-training 3 tours 45" travail - 15"recup Gainage T Fente arrière Gainage côté Droit Squats Gainage côté gauche Pompes	Circuit-training 3 tours 45" travail - 15"recup Gainage T Fente arrière Gainage côté Droit Squats Gainage côté gauche Pompes	le reste du temps sert de récup <i>attention à chaque tour (chaque minute)</i> on rajoute 1 burpees <i>Ex : 1ère minute : 10 MG + 1 BP</i> <i>2nd minute : 10 MG + 2 BP, ...</i>			

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Semaine 3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RENFO	ETIREMENTS	RENFO	ETIREMENTS	RENFO	ETIREMENTS	REPOS
Echauffement dév. articulaires 3 tours 30" gainage actif 20 Junping-jack	Echauffement dév. articulaires 3 tours 30" Pont 5 squats sautés 10 gainage épaules	Echauffement dév. articulaires 3 tours 30" travail - 10"recup Corde à sauter ou squats sautés Mettre du rythme!!	ETIREMENTS Cardio 8 tours - 2'pause - 8 tours 30" travail - 10"recup Corde à sauter ou squats sautés Mettre du rythme!!	ETIREMENTS Renfo 3 tours 45" Gainage côté Droit 45" chaise 45" Gainage côté Gauche 45" Pont ou gainage dos 1' pause	ETIREMENTS Renfo 3 tours 1" Fentes Statiques (30" à droite/30" à gauche) + 6 Fentes sautées 1' pause	ETIREMENTS Renfo 3 tours 2' gainage EN ROTATION 1' pause
Circuit-training 15min	Circuit-training 3 tours	Circuit-training A faire 2 fois 8min (le plus de tours possible) 30 corde à sautée ou 30 jumping-jack ~ 10 gainage actif 10 Fentes en marchant	Circuit-training 45"travail - 15"recup Superman Pompes Squats Gainage dos Gainage actif Fentes arrières	Le plus de tours possible 30 Montées de genoux 20 grimpeurs 10 burpees	ETIREMENTS Renfo 3 tours Jours de repos permettable avec un autre selon vos besoins	REPOS 3' pause (et on recommence)