

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Semaine . 9

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>RENFO Echauffement dév. Articulaire + 3 tours 6 fentes Rotation 10 gainages croisés 30" supermen</p> <p>Renfo 4 tours 45" de travail - 15" récup Gainage actif Chaise Gainage dos</p> <p>Circuit-training 15min <i>Le plus de tours possible</i> 20 Talons-fesses 20 Jumping-jack 20 gainages épaules 20 relevés de bassin</p>	<p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p> <p>Echauffement dév. Articulaire 5min de footing Gammes athlétiques sur 20 à 25m - retour en trottoirant 2 x talons fesses 2 x montées de genoux 2 x Pas chassé (Droite puis Gauche) 2 x course jambes tendues 2 x course arrière</p> <p>Séance 10 à 15min de footing</p>	<p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p> <p>RENFO Echauffement dév. Articulaire 3 tours 10 Jumping-Jack 30" gainage en T 4 squats</p> <p>Renfo 4 TOURS 45" Chaise + 10 squats sautés de suite derrière 1' pause entre les blocs 4 TOURS 45" gainage croisé + 10 grimpeurs de suite derrière 1' pause entre les blocs</p> <p>Circuit-training Circuit 1 6min (le plus de tours possible) 12 squats 12 gainage épaules 6 burpees 3' pause entre le circuit 1 et 2 Circuit 2 6min (le plus de tours possible) 12 fentes en marchant 12 en T 6 Jumping-Jack</p>	<p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p>	<p>REPOS</p> <p>Jours de repos permutable avec un autre selon vos besoins</p>		

**** ATTENTION : pour la course à pied du mercredi, vous devez absolument suivre les consignes de sécurité actuelles.**