

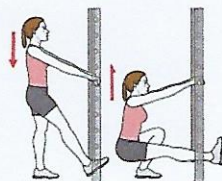
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Semaine 4

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--|--|---|---|--------------------------|--|
| <p>RENFO Echauffement dév. articulaires + 3 tours 1' Jumping Jack 10 squats 10 grimpeurs</p> <p>Renfo 3 tours 45" Gainage en T 45" Fente statique Droit 45" Gainage en T 45" Fente statique Gauche 1' pause</p> <p>Circuit-training 15min <i>Le plus de tours possible</i> 10 squats sautés 20 gainage épaules 20 Fentes en marchant 10 burpees</p> | <p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p> | <p>RENFO Echauffement dév. articulaires 3 tours 30" Pont 30" montée de genoux 10 fentes rotation</p> <p>Cardio 8 tours - 2'pause - 8 tours 30" travail - 10"recup Corde à sauter ou squats sautés Mettre du rythme!!</p> <p>Circuit-training 3 tours 45"travail - 15"recup Gainage dos Pompes Fentes arrières Gainage actif Squats Superman</p> | <p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p> | <p>RENFO Echauffement dév. articulaires 3 tours 5 burpees 12 Grimpeurs 30" Pont</p> <p>Renfo 3 tours 45" chaise + 10 squats sautés 1' pause 3 tours 2' gainage EN ROTATION 1' pause</p> <p>Circuit-training A faire le plus vite possible 10 Jumping- Jack 10 Jumping-Jack - 20 gainage épaules 10 Jumping-Jack - 20 gainage épaules - 30 Situps 10 Jumping-Jack - 20 gainage épaules - 30 Situp - 40 grimpeurs</p> | <p>ETIREMENTS</p> | <p>REPOS</p> <p>Jours de repos permutable avec un autre selon vos besoins</p> |

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|--|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <p>RENFO Echauffement dév. articulaires + 3 tours 10 Jumping Jack 30" superman 4 fentes en rotation</p> <p>Renfo 3 tours 45" travail - 15" recup Pont gainage en T Fentes en marchant Gainage</p> <p>Circuit-training 15min Le plus de tours possible 10 squats 10 relevés fessiers 10 sit-up 10 gainages épaules</p> | <p>ETIREMENTS</p> <p>RENFO Echauffement dév. articulaires 3 tours 30" talon-fesse 30" gainage</p> <p>Cardio 5 tours - 3' pause - 5 tours 45" travail - 15" recup Corde à sauter ou saut par-dessus un objet Mettre du rythme!!</p> <p>Circuit-training 3 tours 45" travail - 15" recup Gainage en T Pompes Fentes arrières Gainage actif Squats Gainage dos</p> | <p>ETIREMENTS</p> <p>RENFO Echauffement dév. articulaires 3 tours 6 Fentes en rotation 12 Grimpeurs 30" Gainage sur le dos</p> <p>Renfo 3 tours 1' chaise (30" on lève la jambe droite/ 30" idem avec la gauche) + 5 squats sautés 1' pause 3 tours 1' gainage en T + 5 pompes 1' pause Circuit-training 15 min Toutes les minutes on fait 10 gainages épaules + 5 Jumping-Jack le reste du temps sert de récup Attention à chaque tour (chaque minute) on rajoute 1 jumping-Jack Ex : 1ère minute : 10 g. épaule + 5 JJ 2nd minute : 10 g. épaule + 6 JJ, ...</p> | <p>ETIREMENTS</p> | <p>RENFO Echauffement dév. articulaires 3 tours 6 Fentes en rotation 12 Grimpeurs 30" Gainage sur le dos</p> <p>Renfo 3 tours 1' chaise (30" on lève la jambe droite/ 30" idem avec la gauche) + 5 squats sautés 1' pause 3 tours 1' gainage en T + 5 pompes 1' pause Circuit-training 15 min Toutes les minutes on fait 10 gainages épaules + 5 Jumping-Jack le reste du temps sert de récup Attention à chaque tour (chaque minute) on rajoute 1 jumping-Jack Ex : 1ère minute : 10 g. épaule + 5 JJ 2nd minute : 10 g. épaule + 6 JJ, ...</p> | <p>ETIREMENTS</p> | <p>REPOS Jours de repos permutable avec un autre selon vos besoins</p> |

SQUAT 1 JAMBE



3 NIVEAUX DE DIFFICULTÉS

NIVEAU CONFIRMÉ

Debout, pieds de la largeur des hanches, mains le long du corps : On lève un pied et on tend la jambe devant. Les bras tendus devant et on descend lentement sur une jambe en la pliant pour que les hanches soient plus basses que le genou.

Pour remonter on pousse en transférant le poids sur le talon et en gardant le pied à plat au sol. On refait la même chose sur l'autre jambe.

Si impossible de remonter, on passe sur le niveau intermédiaire.

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Même consigne mais on s'aide sur la montée en prenant appui sur un mur ou l'encadrement d'une porte.

ATTENTION l'effort reste dans les jambes en non dans les bras !!!

Si encore trop dur, on passe sur le niveau initial.

NIVEAU INITIAL (sur un support)

Même consigne mais au lieu de descendre complètement on réduit la hauteur en venant s'asseoir sur un objet