

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>RENFO Echauffement dév. Articulaire + 3 tours 15 Jumping jack 10 squats 10 grimpeurs</p> <p>Renfo 3 tours 45" de travail - 15" récup Gainage en T Fente statique droite Gainage en T Fente statique Gauche</p> <p>Circuit-training 15min</p> <p><i>Le plus de tours possible</i></p> <p>10 squats sautés 20 gainages épaules 10 Fentes en marchant 10 burpees</p>	<p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p> <p>ETIREMENTS</p>	<p>ENDURANCE Echauffement dév. Articulaire 5min de footing Gammes athlétiques sur 20 à 25m - retour en trottinant</p> <p>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</p> <p>5 burpees 12 grimpeurs 5 fentes en rotation</p> <p>Renfo 3 TOURS 45" de travail - 15" récup Relevé de bassin Gainage tournant Chaise Gainage actif</p> <p>Circuit-training A faire le plus vite possible</p> <p>10 fentes sautées 10 fentes sautées + 15 situps 10 fentes sautées + 15 situps + 20 squats 10 fentes sautées + 15 situps + 20 squats +25 gainage épaules</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.**

Franck ESCOMEL et Caroline LE BON

CANSP

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Semaine 11

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CARDIO Echauffement	ETIREMENTS	RENFO Echauffement	ETIREMENTS	CARDIO Echauffement	ETIREMENTS	REPOS
Cardio 4 tours 15" recup après chaque exo 8 pompes 1' gainage tournant 1' pont 1' patineur	ETIREMENTS	Renfo 4 tours 30" de travail - 15" recup Relevé de buste Abduction jambe droite Relever de bassin Abduction jambe droite 2' recup	ETIREMENTS	Cardio 8 tours - 2' pause - 8 tours 30" travail - 15" recup Squatt sautée Mettre du rythme!! 4 tours 30" de travail - 15" recup Fentes Jumping Jack Talons fesses	ETIREMENTS	
15 min 20 Gainage épaule 5 burpees 20 Montée de genoux	4 tours 30" de travail - 15" recup Squatt Bascule Fentes gainage 2' recup					