

Semaine 1



Jour 1



Jour 2



Jour 3



Jour 4



Jour 5



Jour 6



Jour 7



Matin

Travail cardiovascul...

10:00 - 10:30

Matin

Matin

Circuit renforcement...

11:00 - 11:30

Matin

Matin

Circuit renforcement...

09:00 - 10:00

Matin

Matin

Stetching

08:00 - 09:00

Après-midi

Après-midi

Stetching

14:00 - 15:00

Après-midi

Après-midi

Travail cardiovascul...

14:00 - 15:00

Après-midi

Après-midi

Travail cardiovascul...

14:00 - 15:00

Après-midi

Semaine 2



Jour 8



Jour 9



Jour 10



Jour 11



Jour 12



Jour 13



Jour 14



Matin

Travail cardiovascul...

10:00 - 10:30

Matin

Matin

Circuit renforcement...

11:00 - 11:30

Matin

Matin

Circuit renforcement...

09:00 - 10:00

Matin

Matin

Stetching

08:00 - 09:00

Après-midi

Après-midi

Stetching

14:00 - 15:00

Après-midi

Après-midi

Travail cardiovascul...

14:00 - 15:00

Après-midi

Après-midi

Travail cardiovascul...

14:00 - 15:00

Après-midi

Semaine 3



Jour 15



Jour 16



Jour 17



Jour 18



Jour 19



Jour 20



Jour 21



Matin

Travail cardiovascul...

10:00 - 10:30

Matin

Matin

Circuit renforcement...

11:00 - 11:30

Matin

Matin

Circuit renforcement...

09:00 - 10:00

Matin

Matin

Stetching

08:00 - 09:00

Après-midi

Après-midi

Stetching

14:00 - 15:00

Après-midi

Après-midi

Travail cardiovascul...

14:00 - 15:00

Après-midi

Après-midi

Travail cardiovascul...

14:00 - 15:00

Après-midi

Semaine 4



Jour 22



Jour 23



Jour 24



Jour 25



Jour 26



Jour 27



Jour 28



Matin

Travail cardiovascul...

10:00 - 10:30

Matin

Matin

Circuit renforcement...

11:00 - 11:30

Matin

Matin

Circuit renforcement...

09:00 - 10:00

Matin

Matin

Stetching

08:00 - 09:00

Après-midi

Après-midi

Stetching

14:00 - 15:00

Après-midi

Après-midi

Travail cardiovascul...

14:00 - 15:00

Après-midi

Après-midi

Travail cardiovascul...

14:00 - 15:00

Après-midi

Circuit renforcement musculaire

Temps de travail estimé 30 min

Circuit

Nombre de circuits : 3

Temps du circuit : 08:00 min

Récup. entre les circuits : 01:01 min

Échauffement



1. Cardio footing

10:00 min à 0 km/h

Distance : 0 m

Conseils

Allure lente ou marche. Mise en route de l'organisme réveil musculaire.

Exercices



1. Jumping Jack

20 reps/10s de récupération. 2min de travail.



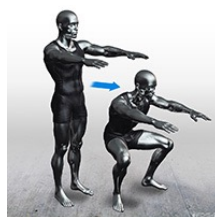
2. Burpees

Max de burpees sur 2min.
Variante - : enlever la pompe



3. Abdos crunch

20 reps:10s de récupération. 2min de travail



4. Squat bras tendus

20 reps/10s de récupération. 2min de travail

Retour au calme

Retour au calme (suite)



1. Etirements membres inférieurs

Stretching

Temps de travail estimé 30 min

Échauffement



1. Cardio footing

10:00 min à 0 km/h
Distance : 0 m

Conseils

Allure lente ou marche. Mise en route de l'organisme réveil musculaire.

Exercices



1. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



2. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



3. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



4. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



5. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



6. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



7. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



8. Stretching écart

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.

Travail cardiovasculaire

Temps de travail estimé 30 min

Échauffement



1. Cardio footing

10:00 min à 0 km/h
Distance : 0 m

Conseils

Allure lente ou marche. Mise en route de l'organisme réveil musculaire.

Exercices



1. Cardio rapide

Travail intermittent.
Alternance course rapide et marche.
((1min rapide/1min marche lente) x
10) x 2

Retour au calme



1. Etirements membres inférieurs