



# Préparation physique intermédiaire



## SEANCE 1

Echauffement  
(Voir fiche)



Gainage  
Coordination  
Renforcement



entre chaque exo :  
20s récup

à faire 2 fois  
2min entre  
chaque série,

Travail Cardio  
Endurance



à faire 3 fois :  
1min repos par  
ligne,  
2min par  
série

Etirements  
(Voir fiche)



banane  
40s



montée descente  
40s



gain. parachutiste  
40s



high crunch  
45s



montée bassin  
45s



reverse crunches  
45s



j.jacks TS  
50s



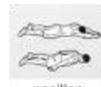
battements  
50s



J.Jacks alternés  
50s



pompes  
20rep.



papillon  
40rep



triceps  
30rep



squat saut  
20rep



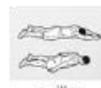
climbers  
40rep



saut groupé  
10rep



pompes  
20rep



papillon  
40reps



triceps  
30reps



# Préparation physique intermédiaire



## SEANCE 2

Echauffement  
(Voir fiche)



Gainage  
Coordination  
Renforcement



entre chaque exo :  
20s récup

à faire 2fois  
2min entre  
chaque série,

Travail Cardio  
Endurance



à faire 3 fois :  
1min repos par  
ligne,  
2min par  
série

Etirements  
(Voir fiche)



banane  
40s



montée descente  
40s



gain. parachutiste  
40s



high crunch  
45s



montée bassin  
45s



reverse crunches  
45s



j.jacks TS  
50s



battements  
50s



J.Jacks alternés  
50s



fente saut  
20rep.



extension mollet  
40rep



fentes laterales  
30rep



pompes  
20rep



portefeuille  
40rep



tractions  
+ possible



fente saut  
20rep



extension mollet  
40reps



fentes laterales  
30reps



# Préparation physique intermédiaire



## SEANCE 3

Echauffement  
(Voir fiche)



Gainage  
Coordination  
Renforcement



entre chaque exo :  
20s récup

à faire 2fois  
2min entre  
chaque série,

Travail Cardio  
Endurance



à faire 3 fois :  
1min repos par  
ligne,  
2min par  
série

Etirements  
(Voir fiche)



banane  
40s



montée descente  
40s



gain. parachutiste  
40s



high crunch  
45s



montée bassin  
45s



reverse crunches  
45s



j.jacks TS  
50s



battements  
50s



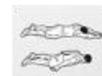
J.Jacks alternés  
50s



groupé dégroupé  
30rep.



battements  
40rep



papillon  
1min



crunch kicks  
40rep



burpees  
30rep.



twist  
1min



triceps  
30rep.



Abdos X  
40reps



Corde à sauter  
1min