



# Préparation physique intermédiaire



## SEANCE 1

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)



gainage costal  
20s



montée descente  
30s



gain. 4 faces  
40s



crunch kicks  
20s



crunch croisé  
30s



crunch cheville  
40s



groupé dégroupé  
20s



Jacko TS  
30s



talons fesses  
40s



rotation hanche  
20rep.



poussée vertl.  
30rep



montée bassin  
40rep



extension mollet  
30rep



fronte step  
20rep



squat saut  
10rep



pompes  
10rep



triceps  
20reps



Corde à sauter  
60s



# 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)



gainage costal  
20s



montée descente  
30s



gain. 4 faces  
40s



crunch kicks  
20s



crunch croisé  
30s



crunch cheville  
40s



groupié dégroupié  
20s



jjacks TS  
30s



talons fesses  
40s



extension mollet  
20rep.



fente saut  
30rep



1/2 jacks  
40rep



battments  
30rep



reverse crunches  
20rep



portefeuille  
10rep



burpees  
10rep



lentes laterales  
20reps



chaise  
60s



# 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)



gainage costal  
20s



montée descente  
30s



gain. 4 faces  
40s



crunch kielis  
20s



crunch croisé  
30s



crunch cheville  
40s



groupé dégroupé  
20s



jacks TS  
30s



talons fesses  
40s



groupé dégroupé  
20rep.



pagillon  
30rep



climbers  
40rep



ciseaux  
30rep



abdo vélo  
20rep



crunchs tendus  
20rep



pompes  
10rep



squat larges  
20reps



montées escalier  
60s