



Préparation physique intermédiaire



SEANCE 1

Echauffement
(Voir fiche)



Gainage
Coordination
Renforcement



30s travail
30s récup

à faire 2fois
2min entre
chaque série,

Travail Cardio
Endurance



30s travail
15s récup

à faire 3fois
2min entre
chaque série,

Etirements
(Voir fiche)



gainage simple



crunches



épaules jesus



gainage costal



Abdos X



rotation genou



banane



battements



extension mollet



squat



triceps



Corde à sauter



jumping jacks



pompes



Corde à sauter



montées escalier



triceps



Corde à sauter



Préparation physique intermédiaire



SEANCE 2

Echauffement
(Voir fiche)



Gainage
Coordination
Renforcement



30s travail
30s récup

à faire 2fois
2min entre
chaque série,

Travail Cardio
Endurance



30s travail
15s récup

à faire 3fois
2min entre
chaque série,

Etirements
(Voir fiche)



gainage simple



crunch cheville



épaules jesus



Gain. 1 jambe



ciseaux



rotation miroir



montée descente



abdo vélo



extension mollet



groupé dégroupé



pompes



jumping jacks



Corde à sauter



triceps



jumping jacks



papillon



pompes



jumping jacks



Préparation physique intermédiaire



SEANCE 3

Echauffement
(Voir fiche)



Gainage
Coordination
Renforcement



30s travail
30s récup

à faire 2fois
2min entre
chaque série,

Travail Cardio
Endurance



30s travail
15s récup

à faire 3fois
2min entre
chaque série,

Etirements
(Voir fiche)



gain. araignée



crunches



épaules jesus



gain. 4 faces



montée bassin



squat larges



Gain. 1 bras



crunch kicks



extension mollet



groupé dégroupé



triceps



talons fesses



fente



pompes



squat saut



burpees



triceps



genou poitrine