



2
séances

Préparation physique
intense

de



30/40min par semaine

SÉANCE 1	1. <u>Echauffement articulaire</u>	<i>Récupération</i> 2. 5 min
	2. (Cervicale / rotation épaules / Coudes/ poignets / hanche / genoux / chevilles)	
	3.	
	4. Hydratation entre chaque atelier	
	5.	
	6. <u>Circuit à faire 2 fois</u>	
	7. Jumping Jack sur 30 sec / 30 sec repos	7. 2 min
	8. 30 sec Montées de genoux / talons fesses	8. 2 min
	9. 10 Pompes sur les genoux (30 sec de récupération)	9. 5 min
	10. Gainage de face sur 45 sec (1 min de Récupération) X 4	10. 5min
	11. Gainage de face / oblique / 10 sec par faces sur 1 min	11. 2 min
	12. Gainage non stop sur 2 min en variations	12. 2 min
	13. Abdos classique (4 fois 10 répétitions)	13. 1 min
	14. Abdos pingouins / obliques (4 fois 10 répétitions)	14. 1 min
	15. Abdos X (X 15)	15. 1 min
	16.	
	17. Retour au calme avec des étirements.	
	18.	
	19.	
	20.	
	21.	
	22.	
	23.	
	24.	
	25.	
	26.	
	27.	
	28.	
	29.	
	30.	
	31.	
	32.	
	33.	
	34.	
	35.	
	36.	
	37.	
	38.	
	39.	
	40.	
	41.	



Préparation physique
intense



	<p>42.</p> <p>43.</p>	
--	-----------------------	--



Préparation physique
intense



SÉANCE 2

1. Echauffement articulaire
2. (Cervicale / rotation épaules / Coudes/ poignets / hanche / genoux / chevilles)
- 3.
4. **Hydratation entre chaque atelier**
- 5.
6. Jumping Jack sur 30 sec / 30 sec repos
7. 30 sec Montées de genoux plus une extension complète X4
8. 10 Pompes sur les genoux (30 sec de récupération)
9. Gainage de face sur 45 sec (1 min de Récupération) X 4
10. Gainage de face / oblique / 10 sec par faces sur 1 min
11. Gainage non stop sur 2 min en variations
12. Abdos classique (4 fois 10 répétitions)
13. Abdos pingouins / obliques (4 fois 10 répétitions)
14. Abdos X (X 15)
- 15.
16. **Circuit cardio** (à faire 2 fois)
- 17.
18. 20 sec montée de genoux / 20 sec jumping Jack / 5 pompes en faisant la 5 lente / 10 Squat classique (la 5 et 10 Lente) / Gainage sur la mains sur 30 sec / Chaise durant 1 min.
- 19.
20. Retour au calme avec des étirements.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.
- 36.
- 37.
- 38.
- 39.



Préparation physique
intense



	40.	
	41.	
	42.	
	43.	
	44.	
	45.	
	46.	
	47.	
	48.	
	49.	
	50.	
	51.	
	52.	
	53.	



Préparation physique
intense



SEANCE 3	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	7.	
	8.	
	9.	
	10.	
	11.	
	12.	
	13.	
	14.	
	15.	
	16.	
	17.	
	18.	
	19.	
	20.	
	21.	
	22.	
	23.	
	24.	
	25.	
	26.	
	27.	
	28.	
	29.	
	30.	
	31.	
	32.	
	33.	
	34.	
	35.	
	36.	
	37.	
	38.	
	39.	
	40.	



Préparation physique
intense



SEANCE 4	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	7.	
	8.	
	9.	
	10.	
	11.	
	12.	
	13.	
	14.	
	15.	
	16.	
	17.	
	18.	
	19.	
	20.	
	21.	
	22.	
	23.	
	24.	
	25.	
	26.	
	27.	
	28.	
	29.	
	30.	
	31.	
	32.	
	33.	
	34.	
	35.	
	36.	
	37.	
	38.	
	39.	
	40.	



Préparation physique
intense



SEANCE 5	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	7.	
	8.	
	9.	
	10.	
	11.	
	12.	
	13.	
	14.	
	15.	
	16.	
	17.	
	18.	
	19.	
	20.	
	21.	
	22.	
	23.	
	24.	
	25.	
	26.	
	27.	
	28.	
	29.	
	30.	
	31.	
	32.	
	33.	
	34.	
	35.	
	36.	
	37.	
	38.	
	39.	
	40.	



Préparation physique
intense

