



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



crunch kicks
40s



Gain. 1 bras
40s



montée bassin
50s



ciseaux
50s



Gain. 1 jambe
50s



banane
60s



battements
60s



gain. parachutiste
60s



jumping jacks
1min



j.jacks TS
1min



J.Jacks alternés
1min



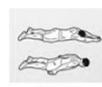
pompes
30rep



triceps
30rep



tractions
+possible



papillon
60s



montée descente
60s



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)



banane
40s



crunch kicks
40s



Gain. 1 bras
40s



montée bassin
50s



ciseaux
50s



Gain. 1 jambe
50s



banane
60s



battements
60s



gain. parachutiste
60s



climbers
1min



fente step
1min



groupe dégroupé
1min



pompes
30rep



triceps
30rep



tractions
+possible



genou poitrine
60s



talons fesses
60s



Corde à sauter
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)



banane
40s



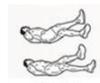
crunch kicks
40s



Gain. 1 bras
40s



montée bassin
50s



ciseaux
50s



Gain. 1 jambe
50s



banane
60s



battements
60s



gain. parachutiste
60s



squat
45s



squat saut
45s



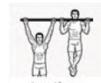
burpees
45s



pompes
30rep



triceps
30rep



tractions
+possible



fente saut
60s



rotation hanche
60s



saut groupé
30s