



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)



gainage touche
40s



Corde à sauter
40s



crunch cheville
40s



montée bassin
50s



Corde à sauter
50s



crunch kicks
50s



chaise
60s



Corde à sauter
60s



abdo vélo
60s



groupé dégroupé
45s



squat larges
45s



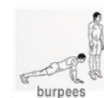
bloqué en bas
45s



fente saut
30rep



triceps
30rep



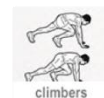
burpees
30reps



J.Jacks alternés
60s



twist
60s



climbers
60s



Préparation physique intermédiaire



SEANCE 2

Echauffement
(Voir fiche)



Gainage
Coordination
Renforcement



entre chaque exo :
20s récup

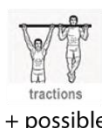
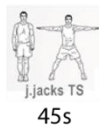
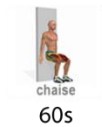
à faire 2fois
2min entre
chaque série,

Travail Cardio
Endurance



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

Etirements
(Voir fiche)





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)

