



Préparation physique intermédiaire



SEANCE 1

Echauffement
(Voir fiche)



Gainage
Coordination
Renforcement



entre chaque exo :
20s récup

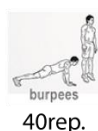
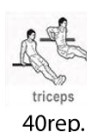
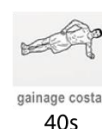
à faire 2 fois
2min entre
chaque série,

Travail Cardio
Endurance



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

Etirements
(Voir fiche)





Préparation physique intermédiaire



SEANCE 2

Echauffement
(Voir fiche)



Gainage
Coordination
Renforcement



entre chaque exo :
20s récup

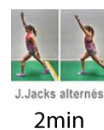
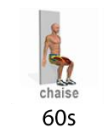
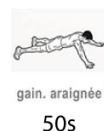
à faire 2fois
2min entre
chaque série,

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)

