

Nom :

1^{ère} séance :

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT « A LA MAISON »

ECHAUFFEMENT

(Mise en activité musculaire, articulaire et cardio-vasculaire. Elévation de la température corporelle)

**5' alternance travail / repos
 30"/30" corde à sauter**

| | ATELIER / EXERCICE | DOSAGE DE L'EFFORT |
|----|--------------------|--------------------|
| | | Reps |
| 1 | SQUAT | 20 à 30 |
| 2 | ELEVATION BASSIN | 20 à 30 |
| 3 | JUMPING JACK | 20 à 30 |
| 4 | POMPES | 10 à 15 |
| 5 | GAINAGE FACE | 30" à 1' |
| 6 | BURPEES | 5 à 10 |
| 7 | SUPERMAN | 30" à 1' |
| 8 | SITE UP | 10 à 15 |
| 9 | GRIMPEUR | 15 à 20 |
| 10 | DIPS | 15 à 20 |

CHRONO

- Enchaîner les 10 exercices sans arrêter en un minimum de temps.
- 3 minutes de récup. entre les circuit
- 3 tours de circuit

(Circuit allégé : du poste 1 à 6)

Prendre le chrono à chaque tour pour voir sa progression.

CHRONO :

ETIREMENTS

*Pour éviter les blessures,
 pour augmenter les performances*

**Tous les muscles
 travaillés**