



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

« *À la maison n°1* »

Nom :

1^{ère} séance :

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



5 X 30''/30''
corde à sauter / repos

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	SIT-UP	10 à 15
9	GRIMPEUR	10 à 15 paires
10	DIPS	15 à 20

CHRONO

- Enchaîner les 10 exercices sans arrêter en un minimum de temps.
- 3 minutes de récup. entre les circuits
- 3 à 4 tours de circuit

(Circuit allégé : du poste 1 à 6)

CHRONO : Prendre le chrono à chaque tour pour voir sa progression :

ETIREMENTS
Pour éviter les blessures, pour augmenter les performances

Tous les muscles travaillés

