



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

« *À la maison n°2* »

Nom :

1^{ère} séance :

ECHAUFFEMENT

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

**3X : 5-10-15 reps de :
Pompes – squat – Jumping jack**

ATELIER / EXERCICE	DOSAGE DE L'EFFORT	
	Reps	
1 BURPEES (Saut avant + 3 reculs)	10 X	
2 MONTEE DE GENOUX	20 X (paires)	
3 FENTES ARRIERES	30 X (paires)	
4 POMPES	40 X	
5 SQUAT	50 X	
6 SIT-UP	60 X	
7 ELEVATION BASSIN	70 X	
8 JUMPING JACK	80 X	
9 GAINAGE FACE	90 secondes	
10 CORDE A SAUTER	100 sauts	

CHRONO

- **Enchaîner les 10 exercices en un minimum de temps.**
 - **1 à 2 tours selon vos capacités (3' de récup inter-tours) ou 2 tours en 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1**
Temps de référence 1 tour de votre coach : 14 minutes
(Circuit allégé : diviser toutes les reps par 2)
- CHRONO : Prendre le chrono à chaque tour pour voir sa progression :**

ETIREMENTS

*Pour éviter les blessures,
pour augmenter les
performances*

**Tous les muscles
travaillés**