

Semaine 1



Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin
Travail cardiovascul... 10:00 - 10:30		Circuit renforcement... 11:00 - 11:30		Circuit renforcement... 09:00 - 10:00		Stretching 08:00 - 09:00
Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi
	Stretching 14:00 - 15:00		Travail cardiovascul... 14:00 - 15:00		Travail cardiovascul... 14:00 - 15:00	

Semaine 2



Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin
Travail cardiovascul... 10:00 - 10:30		Circuit renforcement... 11:00 - 11:30		Circuit renforcement... 09:00 - 10:00		Stretching 08:00 - 09:00
Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi
			Travail cardiovascul... 14:00 - 15:00		Travail cardiovascul... 14:00 - 15:00	

Semaine 3



Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin
Travail cardiovascul... 10:00 - 10:30		Circuit renforcement... 11:00 - 11:30		Circuit renforcement... 09:00 - 10:00		Stretching 08:00 - 09:00
Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi
Stretching 14:00 - 15:00			Travail cardiovascul... 14:00 - 15:00		Travail cardiovascul... 14:00 - 15:00	

Semaine 4



Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin	Matin
Travail cardiovascul... 10:00 - 10:30		Circuit renforcement... 11:00 - 11:30		Circuit renforcement... 09:00 - 10:00		Stretching 08:00 - 09:00
Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi	Après-midi
	Stretching 14:00 - 15:00		Travail cardiovascul... 14:00 - 15:00		Travail cardiovascul... 14:00 - 15:00	

Circuit renforcement musculaire

Temps de travail estimé 30 min

Circuit

Nombre de circuits : 3

Temps du circuit : 08:00 min

Récup. entre les circuits : 01:01 min

Échauffement



1. Cardio footing

10:00 min à 0 km/h

Distance : 0 m

Conseils

Allure lente ou marche. Mise en route de l'organisme réveil musculaire.

Exercices



1. Jumping Jack

20 reps/10s de récupération. 2min de travail.



2. Burpees

Max de burpees sur 2min.
Variante - : enlever la pompe



3. Abdos crunch

20 reps:10s de récupération. 2min de travail



4. Squat bras tendus

20 reps/10s de récupération. 2min de travail

Retour au calme

Retour au calme (suite)



1. Etirements membres inférieurs

Stretching

Temps de travail estimé 30 min

Échauffement



1. Cardio footing

10:00 min à 0 km/h
Distance : 0 m

Conseils

Allure lente ou marche. Mise en route de l'organisme réveil musculaire.

Exercices



1. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



2. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



3. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



4. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



5. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



6. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



7. Stretching

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.



8. Stretching écart

4 x 30s étirement avec intensité moyenne.

Travail cardiovasculaire

Temps de travail estimé 30 min

Échauffement



1. Cardio footing

10:00 min à 0 km/h

Distance : 0 m

Conseils

Allure lente ou marche. Mise en route de l'organisme réveil musculaire.

Exercices



1. Cardio rapide

Travail intermittent.

Alternance course rapide et marche.

((1min rapide/1min marche lente) x
10) x 2

Retour au calme



1. Etirements membres inférieurs