

PROGRAMME : DU LUNDI 29 JUILLET AU DIMANCHE 25 AOUT 2024

SEMAINE 1 →

- Lundi 29 juillet - Renforcement musculaire

- **Echauffement** = 3 minutes de corde à sauter un pied puis l'autre puis 3 minutes pieds joints + faire un tour de circuit avec 1 série de chaque exercice
- **Circuit renfo** = 5 exercices à faire et 3 répétitions de chaque exercice
 - ▶ 15x dips (3 fois)
 - ▶ 10x pompe (3 fois)
 - ▶ 20x squat jump (3 fois)
 - ▶ 20x crunch (3 fois)
 - ▶ 20x fente (3 fois)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🧘)

- Mardi 30 juillet - Préparation physique

- **Echauffement** = footing 10 à 30 minutes pour les plus costauds 💪
- **Séance de prépa** = sur du plat ou en montée pour les plus fous 🏃
 - ▶ 2 séries de 5 x 20 secondes de course (vitesse max) puis 40 secondes de récup
 - ▶ 2 minutes de récup entre les 2 séries
 - ▶ Rajouter une série si vous avez des jambes de feu 🔥
 - ▶ *Conseil* : terminer par 10 minutes de footing « récup »

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🧘)

- Mercredi 31 juillet - Circuit abdo → idem toutes les semaines

- **Echauffement** = effectuer une fois tous les exercices du circuit
- **Circuit** = méthode « tabata » avec 30 secondes d'effort et 30 secondes de récup
 - ▶ 3x crunch
 - ▶ 3x gainage commando
 - ▶ 3x cycliste
 - ▶ 3x relevé de buste
 - ▶ 3x rameur
 - ▶ 3x gainage dos battements de jambes

(Possibilité de faire du 45 secondes d'effort et 15 secondes de récup)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🧘)

- Jeudi 1 aout - Renforcement musculaire

- **Echauffement** = 3 minutes de corde à sauter un pied puis l'autre puis 3 minutes pieds joints + faire un tour de circuit avec 1 série de chaque exercice
- **Circuit renfo** = 5 exercices à faire et 3 répétitions de chaque exercice
 - ▶ 10x burpees (3 fois)
 - ▶ 20x fente sauté (3 fois)
 - ▶ 20x gainage araignée (3 fois)
 - ▶ 20x crunch sur le coté (3 fois)

- ▶ 10x pompes en déplacements (3 fois)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤖)

- **Vendredi 2 aout - Préparation physique**

- **Echauffement** = footing 10 à 30 minutes
- **Séance de prépa** =
 - ▶ À bloc = 5 x 2 minutes de course
 - ▶ 3 minutes de récupération entre chaque
 - ▶ + 5 minutes de récupération allure footing

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤖)

- **Samedi 3 aout - Repos** - Profitez bien 😊 ...

- **Dimanche 4 aout - Repos** - ... ça ne va pas durer 😈

SEMAINE 2 →

- Lundi 5 aout - Renforcement musculaire

- **Echauffement** = 3 minutes de corde à sauter un pied puis l'autre puis 3 minutes pieds joints + faire un tour de circuit avec 1 série de chaque exercice
- **Circuit renfo** = 5 exercices à faire et 3 répétitions de chaque exercice
 - ▶ 20x montain climber (3 fois)
 - ▶ 20x taping 10 secondes puis fente jambe raquette (comme si vous rattrapiez un volant) (3 fois)
 - ▶ 20x gainage touche épaule (3 fois)
 - ▶ 10x burpees (3 fois)
 - ▶ 20x fente sauté (3 fois)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤔)

- Mardi 6 aout - Préparation physique

- **Echauffement** = footing 10 à 30 minutes pour les plus costauds 💪
- **Séance de prépa** = sur du plat ou en montée pour les plus fous 🏃
 - ▶ 2 séries de 5 x 40 secondes de course (vitesse max) puis 20 secondes récupération (et oui... on inverse par rapport à la semaine dernière 😊)
 - ▶ 2 minutes de récup entre les 2 séries (récup en trotinant)
 - ▶ Rajouter une série si vous avez des jambes de feu 🔥
 - ▶ *Conseil* : terminer par 10 minutes de footing « récup »

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤔)

- Mercredi 7 aout - Circuit abdo → idem toutes les semaines

- **Echauffement** = effectuer une fois tous les exercices du circuit
- **Circuit** = méthode « tabata » avec 30 secondes d'effort et 30 secondes de récup
 - ▶ 3x crunch
 - ▶ 3x gainage commando
 - ▶ 3x cycliste
 - ▶ 3x relevé de buste
 - ▶ 3x rameur
 - ▶ 3x gainage dos battements de jambes

(Possibilité de faire du 45 secondes d'effort et 15 secondes de récup)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤔)

- Jeudi 8 aout - Renforcement musculaire

- **Echauffement** = 3 minutes de corde à sauter un pied puis l'autre puis 3 minutes pieds joints + faire un tour de circuit avec 1 série de chaque exercice
- **Circuit renfo** = 5 exercices à faire et 3 répétitions de chaque exercice
 - ▶ 20x relevé de bassin (3 fois)
 - ▶ 20x 4 à 5 montées de genoux puis squat jump (3 fois)
 - ▶ 10x montain climber (3 fois)
 - ▶ 10x pompes (3 fois)
 - ▶ 20x fente (3 fois)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🧘)

- **Vendredi 9 aout - Préparation physique**

- **Echauffement** = 20 minutes de footing à faible allure
- **Séance de prépa** = entrainement fartlek
 - ▶ 5 minutes d'effort/ 4 minutes récup
 - ▶ 4 minutes d'effort/ 3 minutes récup
 - ▶ 3 minutes d'effort/ 2 minutes récup
 - ▶ 2 minutes d'effort/ 1 minutes récup
 - ▶ 1 minutes d'effort/ 30 secondes récup
 - ▶ 3x30 secondes sprint/ 30 secondes récup

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🧘)

- **Samedi 10 aout - Repos** - Profitez bien 😊 ...

- **Dimanche 11 aout - Repos** - ... ça ne va pas durer 😈

SEMAINE 3 →

- Lundi 12 aout - Renforcement musculaire

- **Echauffement** = 3 minutes de corde à sauter un pied puis l'autre puis 3 minutes pieds joints + faire un tour de circuit avec 1 série de chaque exercice
- **Circuit renfo** = 5 exercices à faire et 3 répétitions de chaque exercice
 - ▶ 10x pompe (3 fois)
 - ▶ 20x gainage commando (3 fois)
 - ▶ 20x fente (3 fois)
 - ▶ 20x crunch sur le coté (3 fois)
 - ▶ 20x 10 taping puis fente jambe raquette (3 fois)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤔)

- Mardi 13 aout - Préparation physique

- **Echauffement** = footing 10 à 30 minutes pour les plus costauds 💪
- **Séance de prépa** = sur du plat ou en montée pour les plus fous 🏃
 - ▶ 2 séries de 5 x 30 secondes de course (vitesse max) puis 30 secondes récupération
 - ▶ 2 minutes 30 de récup entre les 2 séries
 - ▶ Rajouter une série si vous avez des jambes de feu 🔥
 - ▶ *Conseil* : terminer par 10 minutes de footing « récup »

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤔)

- Mercredi 14 aout - Circuit abdo → idem toutes les semaines

- **Echauffement** = effectuer une fois tous les exercices du circuit
- **Circuit** = méthode « tabata » avec 30 secondes d'effort et 30 secondes de récup
 - ▶ 3x crunch
 - ▶ 3x gainage commando
 - ▶ 3x cycliste
 - ▶ 3x levée de jambes
 - ▶ 3x rameur
 - ▶ 3x gainage dos battements de jambes

(Possibilité de faire du 45 secondes d'effort et 15 secondes de récup)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤔)

- Jeudi 15 aout - Renforcement musculaire

- **Echauffement** = 3 minutes de corde à sauter un pied puis l'autre puis 3 minutes pieds joints + faire un tour de circuit avec 1 série de chaque exercice
- **Circuit renfo** = 5 exercices à faire et 3 répétitions de chaque exercice
 - ▶ 15x dips (3 fois)
 - ▶ 20x burpees (3 fois)
 - ▶ 20x rameur (3 fois)
 - ▶ 20x pompe en déplacements (3 fois)
 - ▶ 20x 4 à 5 montés de genoux puis squat jump (3 fois)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤔)

- **Vendredi 16 aout - Préparation physique**

- **Echauffement** = footing 10 à 30 minutes
- **Séance de prépa** =
 - ▶ À bloc = 5 x 2 minutes de course
 - ▶ 3 minutes de récupération entre chaque
 - ▶ + 5 minutes de récupération allure footing

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🧘)

- **Samedi 17 aout - Repos** - Profitez bien 😊 ...

- **Dimanche 18 aout - Repos** - ... ça ne va pas durer 😈

SEMAINE 4 —>

- Lundi 19 aout - Renforcement musculaire

- **Echauffement** = 3 minutes de corde à sauter un pied puis l'autre puis 3 minutes pieds joints + faire un tour de circuit avec 1 série de chaque exercice
- **Circuit renfo** = 5 exercices à faire et 3 répétitions de chaque exercice
 - ▶ 20x fente (3 fois)
 - ▶ 10x burpees (3 fois)
 - ▶ 20x cycliste (3 fois)
 - ▶ 10x pompe en déplacements (3 fois)
 - ▶ 20x squat jump (3 fois)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤔)

- Mardi 20 aout - Préparation physique

- **Echauffement** = footing 10 à 30 minutes pour les plus costauds 💪
- **Séance de prépa** = sur du plat ou en montée pour les plus fous 🏃
 - ▶ 2 séries de 5 x 45 secondes de course (vitesse max) puis 15 secondes récupération (et oui... on inverse par rapport à la semaine dernière 😊)
 - ▶ 2 minutes de récup entre les 2 séries (récup en trottinant)
 - ▶ Rajouter une série si vous avez des jambes de feu 🔥
 - ▶ *Conseil : terminer par 10 minutes de footing « récup »*

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤔)

- Mercredi 21 aout - Circuit abdo —> idem toutes les semaines

- **Echauffement** = effectuer une fois tous les exercices du circuit
- **Circuit** = méthode « tabata » avec 30 secondes d'effort et 30 secondes de récup
 - ▶ 3x crunch
 - ▶ 3x gainage commando
 - ▶ 3x cycliste
 - ▶ 3x levée de jambes
 - ▶ 3x rameur
 - ▶ 3x gainage dos battements de jambes

(Possibilité de faire du 45 secondes d'effort et 15 secondes de récup)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🤔)

- Jeudi 22 aout - Renforcement musculaire

- **Echauffement** = 3 minutes de corde à sauter un pied puis l'autre puis 3 minutes pieds joints + faire un tour de circuit avec 1 série de chaque exercice
- **Circuit renfo** = 5 exercices à faire et 3 répétitions de chaque exercice
 - ▶ 20x montain climber (3 fois)
 - ▶ 15x dips (3 fois)
 - ▶ 20x 10 tapping puis fente jambe raquette (3 fois)
 - ▶ 20x gainage touche épaule (3 fois)
 - ▶ 20x squat jump (3 fois)

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🧘)

- **Vendredi 23 aout - Préparation physique** —> **séance jambes de feu** 🔥💀

- **Echauffement** = footing 10 à 30 minutes pour les plus costauds 💪
 - **Séance de prépa** = sur du plat ou en montée pour les plus fous 🏃 - séance en pyramide 🏔
 - ▶ 30 secondes d'effort/ 30 secondes de récup
 - ▶ 1 minute d'effort/ 30 secondes de récup
 - ▶ 2 minutes d'effort/ 1 minute de récup
 - ▶ 3 minutes d'effort/ 1 minute 30 de récup
 - ▶ 4 minutes d'effort/ 2 minutes de récup
 - ▶ 3 minutes d'effort/ 1 minute 30 de récup
 - ▶ 2 minutes d'effort/ 1 minute de récup
 - ▶ 1 minute d'effort/ 30 secondes de récup
 - ▶ 30 secondes d'effort —> sprint final 🏆
- ▶ *Conseil* : terminer par 10 minutes de footing « récup »

Terminer par des étirements le soir (routine étirements si vous n'avez pas d'idées 🧘)

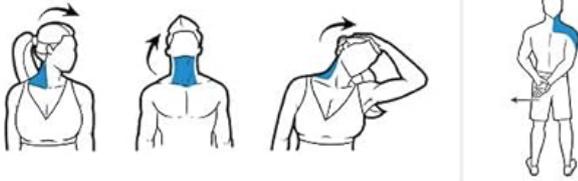
- **Samedi 24 aout - Repos**

- **Dimanche 25 aout - Repos**

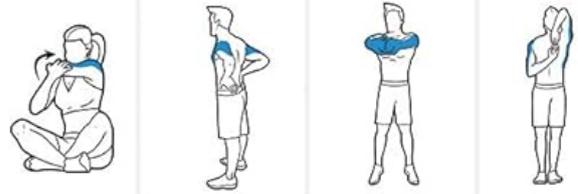
BON COURAGE ET SOYEZ FORTS!!! 🦵🍀

Exemples d'étirements

NECK



SHOULDERS/ARMS



SHOULDERS/ARMS



CHEST



BACK



HIPS



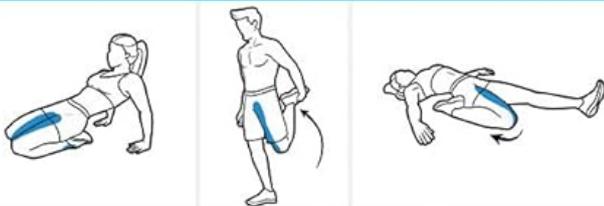
TORSO



ABS



QUADRICEPS



HAMSTRINGS



LOWER LEGS



TOTAL BODY

