

Routine 1 - Haltères en salle	Routine 2 - Plage - Poids du corps	Routine 3 - Trail- Poids du corps
Fente avant (2 séries de chaque côté, alterner les jambes)	Pompe + planche latérale	Fente avant jusqu'au sol + cercles des bras
Pompes Superman	Soulevé de terre, une jambe (droite, puis gauche)	Fente latérale + rotation coup de pied
Mouvements de patineur de vitesse	1,2 fente avant	Balancement des bras et étirement des épaules
Triceps propulseurs	Pont des fessiers et crunch	Fente inversée, genou verrouillé (Droit puis gauche)
Essuie-glace (alterner les côtés)	Saut latéral et sprawl	Touchés

Semaine 1 : Base

ROUTINE 1 : 3 séries de 12 à 16 mouvements

ROUTINE 2 : 3 séries de 12 à 16 mouvements

ROUTINE 3 : Concentrez-vous sur la forme. Courez (footing/jogging) 20 à 40 minutes à allure régulière

Semaine 2 : Fractionné

ROUTINE 1 : 10 x 5 séries de chaque mouvement en 20 minutes, 1 minute de repos entre les exercices

ROUTINE 2 : 45:45, 30:30, 15:15 3 séries de chaque exercice, 1 minute de repos entre les exercices

ROUTINE 3 : 1ère manche : 5 minutes de course d'échauffement. 2de manche : 2 minutes de jogging - 1 minute de course - 30 secondes de sprint (répétez 5 fois)
3e manche : 5 minutes de jogging pour récupérer

Semaine 3 : Endurance

ROUTINE 1 : 1re manche : 1 min/exercice, 10 mouvements de patineur de vitesse entre chaque exercice. 2de manche : 45 secondes pour tous les exercices, 6 mouvements de patineur de vitesse entre chaque exercice. 3e manche : 30 secondes, 4 mouvements de patineur de vitesse entre chaque exercice.

ROUTINE 2 : 10 séries de chaque...8...6....4

ROUTINE 3 : Protocole de prise de conscience de la course. Course régulière et progressive. Augmentez l'allure toutes les 10 minutes, 4 phases : 10 premières minutes pour respirer, 10 suivantes pour travailler le mouvement des bras, 3ème phase de 10 minutes pour travailler la foulée, 4ème pour travailler l'allure

Semaine 4 : Défi

ROUTINE 1 : Défi, maximum 18 minutes, 10 séries de chaque

ROUTINE 2 : Défi, maximum 18 minutes, 10 séries de chaque

ROUTINE 3 : course de 3 km dans les temps

Mai

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1		
						31

*Choisissez les 3 jours de la semaine qui vous conviennent