

Routine 1 - Haltères en salle

8W fWSHs f
(2 séries de chaque côté,
alterner les jambes)

Pompes Superman
Speed Skaters

Triceps Thrusters

Essuie-glace (alterner les côtés)

Routine 2 - Plage - Poids du corps

Pompe + planche latérale

Soulevé de terre, une jambe (droite,
puis gauche)

1, 2 Drop Lunge

Pont des fessiers et crunch

Saut latéral et sprawl

Routine 3 - Trail- Poids du corps

Fente avant jusqu'au sol + cercles des bras

Fente latérale + rotation coup de pied

Balancement des bras et étirement des
épaules

Fente inversée, genou verrouillé

(Droit puis gauche)

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

May

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Choisissez les 3 jours de la semaine
qui vous conviennent