Lundi 2.11.20

Echauffement	15’ footing allure normale Exercices de terrabande si vous en avez, sinon tournez les bras lentement…	**Entraînement**
		300 au choix
PPG : Cardio	Mountain Climber Jumping Jack Gainage dynamique Montée Genoux Gainage araignée Burpees Abdos porte-feuille Saut extension **Le tour à faire 3x** **- 1 => 30’’ / 10’’** **- 2 => 40’’ / 10’’** **- 3 => 50’’ / 10’’**	20x25 Palmes SPE (4.exo / 1.nc) 400 jbes SPE (25 coulée / 75 jbes) 6x50 SPE (25 exo / 25 nc) 200 pull fingers CR 8x50 spé Bien nagé Dt : 1' 200 pull fingers CR 6x50 spé Allure 400 Dt : 1'05'' 200 pull fingers CR 4x50 spé Allure 200 Dt : 1'10'' 200 pull fingers CR 2x50 spé vite Dt : 1'15''
Récup	Etirements	300 souplesse
		3600m

Mardi 3.11.20

Echauffement	Tapping allure normale	**Entrainement**
	Gainage dynamique	
	Jumping Jack	12x50 (4. Pull / 4. jbes au choix / 4. Mini 4 Nages)
	Burpees	
	Abdo rameur	20x50 cr Pull (5. respi 3tps / 5. respi 5tps / 5. respi 7tps / 5. respi 9tps)
	Sauts extensions	8x100 jbes palmes Dt : 1'50''
	Le tour à faire 4x NON STOP (30'' de travail / 15'' repos)	6x50 cr palmes (25 propultion / 25 cr)
PPG		12x100 cr
TOUR 1	Squats sautés	- 3. Dt 1'45
	Pompes	- 3. Dt 1'40
	Abdos porte feuille	- 3. Dt 1'35
	Fentes sautés	- 3. Dt 1'30
	Gainage araignée	
	Montée de genoux	100 souplesse
	45'' de travail / 15'' repos	**4000m**
	1' REPOS (buvez)	
Défi 1 =>	1' max de pompes ATTENTION de bien descendre sur les pompes (envoyez moi votre score sur le groupe WhatsApp)	
	1' REPOS (buvez)	
TOUR 2	IDEM que le 1er tour	
	1' REPOS (Buvez)	
Défi 2 =>	1' max de squats ATTENTION de bien descendre à 90° (envoyez moi votre score)	
Récup	10-15' d'étirements	

Mercredi 4.11

Echauffement 20’ footing allure normale

PPG
Essayez d’enchainer les 24’

6’ footing => 1’ Z2 / 30’’ sprint

6’ footing => 1’ Z2 / 30'' Montée de genoux

6' footing => 1' Z2 / 30’’ Sauts extension

6' footing => 1' Z2 / 30'' sprint

Récup 10’ footing => 1’30 Z2 / 1’ marche
10' Etirements sur les jambes principalement.

Entraînement

500 (75 cr / 50 autre que cr)

20x25 Dt 40'' (1. coulée / 3.exo / 1. nc) 5 dans chaque nage
6x100 jbes prog dans le 100m Dt 2'10 (1.cr / 1. pap / 1. cr / 1.dos / 1. cr / 1.br)
200 cr pull (appui / nc)

8x25 pap palmes prog 2 par 2 Dt 30''
3x100 cr pull Dt 1'40''
4x50 dos palmes prog 1 à 4 Dt 1'
3x100 cr pull Dt 1'40''
8x25 brasse palmes prog 2 par 2 Dt 30''
3x100 cr pull Dt 1'40''

200 souplesse

3500m

Jeudi 5.11

Echauffement

10’ Terrabandes au choix

1’ Corde à sauter
3x6 pompes
1' Corde à sauter
3x6 Dips
1’ Corde à sauter
3x6 Burpees

PPG

Lombaires battements (bras position coulée)
Pompes gainage côté
Squats sautés
Dorsaux (avec poids)
Banane ciseaux ou croisés
Squats biceps (avec poids)
Gainage dynamique
Pompes
1’ / 15’’

2’ repos

Tabata

Jumping Jack
Montée genoux
Squats sautée
Burpees
(30’’ / 10’’) Le tour à faire 2x NON STOP

2’ repos

La PPG + le tabata à faire 2x (sans l'échauffement)

Récup

10’ Etirements

Pour les poids vous prenez 2 bouteilles d'eau d'1L

Entraînement

300 au choix

12x100 palmes
1. 25 coulés / 75 jbes dos
1. 4N exo
1. 25 propultion / 25 cr

12x50 Pull Tuba
1. 25 petit chien / 25 cr
1. 25 appui / 25 cr
1. 25 propultion / 25 cr

300 cr Bien nagé

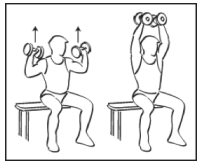
12x25 spé (3.exo / 1. nc)
8x50 jbes SPE (25 coulée / 25 jbes sur le dos)
200 spé Bien Nagé

200 jbes au choix

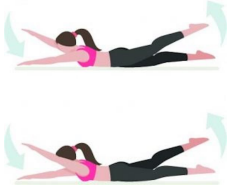
Squats biceps

Pompes gainage côté

Dorsaux avec poids



Lombaires battements



Vendredi 6.11

		Entraînement
Echauffement	Footing 20' Allure normale (être capable de discuter pendant le footing)	200 (50 cr / 50 dos)
PPG : Abdos	Mountain climber	
	1. Lombaires 4 pates (Jambes / Bras Opposés) alterné a chaque répétition et restez en position ouverte 2 à 3''	150 exo 3x50 (15 Max / Reste souple)
	Mountain climber	**3x (1.Pull / 1. Jbes / 1. nc)**
	2. Abdos porte feuille (bras et jambes tendus… lever le haut et le bas du corps en même temps	
	Mountain climber	8x25 Palmes (1. coulée vite / 1. souple)
	3. Gainage superman	3x100 jbes au choix Dt 2'15
	Mountain climber	
	4. Abdo chandelle (Jambes tendues, lever le bassin et redescendre)	8x25 Pull spé (1. Max / 1. souple)
	Mountain climber	3x100 Cr Pull Dt 1'40
	5. Abdo Oblique (Allez toucher le pieds gauche avec la main droite… idem de l'autre côté.) Changer de côté a chaque répétition	8x25 NC (1. Max / 1. souple)
	Mountain climber	3x100 Cr BN Dt 1'35
	6. Planche battement (effectuer des battements de jambes en planche) Changer de jambe à la moitié du temps.	4x100 SPE Dt plongé (25 Max / 75 souple)
	1er tour 50'' de travail / 10'' de repos	
	Tous les exercices d'abdo sont intercalé avec un exercice de cardio (Mountain climber) qui continu de vous faire travailler le gainage donc les abdos.	600 récup au choix.
	2' de repos	
Max d'abdos	1' MAX d'abdo rameur	
	2' de repos	
	2é tour idem que le premier mais 40'' de travail / 20'' de repos	
Récup	Etirements	

1. Lombaires 4 pates

2. abdos porte-feuille.

3. gainage super-man

4. Abdo chandelle

5. Abdo Oblique.

6. Planche battement