

Tableau 1

Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22	Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
Echauf + Circuit <b>Abdos gainage</b> 1 à 2h apres étirements	Echauf + <b>Circuit Bras et Jambes</b> 1 à 2h apres étirements	<b>REPOS</b> + étirements	Echauf + <b>Course à pied ou séance cardio</b> —> 20' <b>Bleu</b> 1 à 2h apres étirements	Echauf + Circuit <b>Abdos gainage</b> 1 à 2h apres étirements	Echauf + <b>Circuit Bras et Jambes</b> 1 à 2h apres étirements	<b>REPOS</b> + étirements	Echauf + <b>Course à pied ou séance cardio</b> —> 20' <b>Bleu</b> 1 à 2h apres étirements	Echauf + Circuit <b>Abdos gainage</b> 1 à 2h apres étirements	Echauf + <b>Circuit Bras et Jambes</b> 1 à 2h apres étirements	<b>REPOS</b> + étirements

## Échauffement / Étirements

<b>Echauf Articulaire de Haut en Bas</b>	Cou / Epaulles / Coudes / Poignets / Hanche / Genoux / Cheville (→ Min 30" par articulation)
--	--

<b>Echauf Musculaire de Bas en Haut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Position fusée + poussée sur la pointe de pied</li><li>- 5 squats + 5 squats sautés</li><li>- 10 crunchs + 10 lombaires</li><li>- 5 à 10 pompes</li><li>- 5 à 10 pompes inversées (2 par 2)</li></ul>
---	---

<b>Echauf Cardio</b>	Jumping Jack 30" / Montée de genoux 30" / Talons fesses 30" / 5 sauts extensions
----------------------	--

<b>« Je suis bien échauffé lorsqu'il y a ... »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apparition de sueur ou sensation de chaleur</li><li>- Peau rouge ou rosé</li><li>- Augmentation du rythme cardiaque et du rythme respiratoire</li></ul>
--	---

<b>Etirements</b>	<b>1 à 2 heure après l'effort</b>
	Recherche personnelle pour les exercices
	Indice: étirer les muscles entre deux articulations min 30" (ex: quadriceps (devant de la cuisse) entre genoux et hanche)

	<b>La séance cardio est la pour remplacer la course si vous ne pouvez par sortir de chez vous (attention pensez à votre attestation dérogatoire si vous allez courir)</b>	
	<b>45" effort + 15" de récup</b>	
<b>2 à 3 X (non stop)</b>		<b>Jumping jack rapide</b>
		<b>Burpees</b>
		<b>Squats sautés</b>
		<b>Climbers</b> (gainage posit° Pompes et ramener de manière alterné les genoux vers la poitrine rapidement)
		<b>Abdos oblique</b> (équilibre sur les fesses pieds désoler du sol, mains, jointe, toucher le sol avec les mainsde manière alterné à droite et a gauche)

Circuit Abdos-Gainage → 50" (effort) 10" (Recup°)	
2 à 3 X	<b>Crunch</b>
	<b>Gainage en posit° pompes + élévation bras tendus à l'oreille</b> (alterné bras G et bras D)
	<b>Abdos Obliques</b> (allongé sur dos, pieds au soles et genoux au ciel, touché de talons)
	<b>1/2 Pont</b> (idem oblique avec mains posé au sol + Fesses levées)
	<b>1/2 portefeuille</b> (allongé sur le dos bras (oreille) et jambes tendus, Main D touche Pied G et inverse)
	<b>1/2 Pont sur 1 jambes</b> → 25" + 5" (idem oblique avec mains posé au sol + Fesses levées)
	Repos 3'
	<b>Rameur</b> (en équilibre sur les fesses, alterner jambes tendues et jambes pliées)
	<b>Gainage dos en table</b> (Pieds en mains au sol fesses levés)
	<b>Portefeuille complet</b> (les 2 mains doivent toucher les deux pieds)
	<b>Gainage en posit° pompes + Touché d'épaule</b> Mains D épaule G et inverse)
	<b>Gainage Coté</b> (sur coude ou mains en étoile, mains au ciel et les pieds écartés)
	<b>Gainage Coté</b> (sur coude ou mains en étoile, mains au ciel et les pieds écartés)
Repos 3'	

Circuit Bras et Jambes → 45" (effort) 15" (Recup°)	
2 à 3 X	1/2 Squat sur chaise
	Chaise au mur
	1/2 Pont (levé des fesses sur 1 jambes 5 répétitions par jambes)
	Fentes avant
	Squats sautés
	Fentes Latérales
	Repos 3'
	Dips (sur chaise)
	Pompes
	Fusée lombaires ( allongé sur le ventre en fusée + éléva° des bras épaule et des jambes)
	Pompes sur objet à décaler (pompes avec livre sous mains droite, décaler le livre et pompes livre sous mains gauche)
	Elévation épaule (Debout mains le long du corps élévation bras tendu aux oreilles)
	Pompes claquées sur les genoux
	Repos 3'