



**PROGRAMME 2 SEMAINES  
DE REMISE EN FORME :  
09/08/2021 AU 23/08/2021**

**SEMAINE 1**

**1<sup>ère</sup> séance :**

- 20 minutes de footing ;
- 1 tour de circuit training (30 sec de repos entre chaque exercice) ;
- 1 circuit étirement.

**2<sup>ème</sup> séance :**

- 25 minutes de footing ;
- 2 tours de circuit training (15 sec de repos entre chaque exercice et 1 minute de repos entre chaque circuit) ;
- 1 circuit étirement.

**3<sup>ème</sup> séance :**

- 30 minutes de footing rapide / course (objectif : 4kms min) ;
- 1 tour de circuit training (15 sec de repos entre chaque exercice) ;
- 1 circuit étirement.

**SEMAINE 2**

**1<sup>ère</sup> séance :**

- 30 minutes de footing rapide / course (objectif : 4kms min) ;
- 2 tour de circuit training (15 sec de repos entre chaque exercice et 1 minute de repos entre chaque circuit) ;
- 1 circuit étirement.

**2<sup>ème</sup> séance :**

- 40 minutes de footing rapide /course (objectif : 5kms min) ;
- 1 tours de circuit training (30 sec de repos entre chaque exercice) ;
- 1 circuit étirement.

**3<sup>ème</sup> séance :**

- 40 minutes de footing rapide / course (objectif : 5kms min) ;
- 1 tour de circuit training (15 sec de repos entre chaque exercice) ;
- 1 circuit étirement.

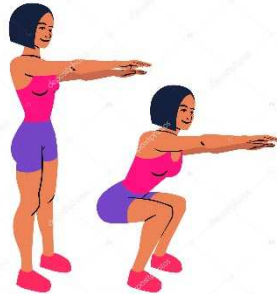


**PROGRAMME 2 SEMAINES  
DE REMISE EN FORME :  
09/08/2021 AU 23/08/2021**

**CIRCUIT TRAINING**



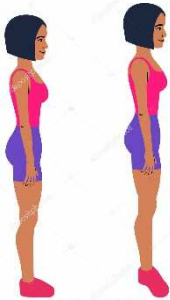
Pompes sur genoux  
10 répétitions



Squats  
15 répétitions



Triceps Dips sur une chaise  
10 répétitions



Extension mollet une jambe  
15 répétitions/jambe



Crunch  
20 répétitions



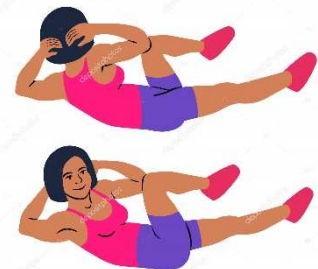
Gainage ventral stable  
30 secondes de maintien



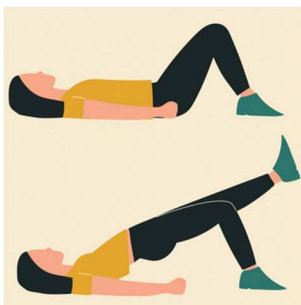
Jumping Jacks  
20 répétitions



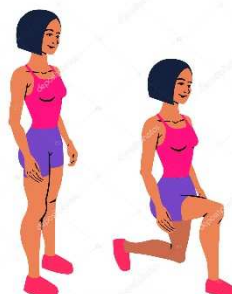
Mountain Climbers  
20 répétitions



Obliques  
30 répétitions



Pont fessier une jambe  
10 répétitions/jambe



Fentes avant  
10 répétitions/jambe



Gainage costal Gauche/Droit  
30 secondes de maintien



**PROGRAMME 2 SEMAINES  
DE REMISE EN FORME :  
09/08/2021 AU 23/08/2021**

**CIRCUIT ETIREMENT**



Mollets  
45 secondes



Quadriceps  
45 secondes



Adducteurs  
45 secondes



Fessier  
45 secondes



Ischio-jambiers  
45 secondes



Epaules  
45 secondes



Psoas - Dos  
45 secondes



Abdominaux  
45 secondes



Repos  
Hydratation

**BON COURAGE  
ET  
A BIENTOT**

**Pierre et Benoît**