



BCDC

PROGRAMME 4 SEMAINES DE REMISE EN FORME : 24/07/2017 au 21/08/2017

Dans le doc 2 le circuit training à coupler avec la séance cardio.

SEMAINE I :

1^{ère} séance :

-35 minutes de footing + 2 tours du circuit training

2^{ème} séance :

-40 minutes de footing + 2 tours du circuit training

3^{ième} séance :

-40 minutes de footing + 2 tours du circuit training

SEMAINE II :

1^{ère} séance :

-20 minutes footing tranquille, 4 min allure soutenue, 2 min marche, 4 min allure soutenue + 4 tours du circuit training

2^{ème} séance :

-40 minutes de footing. + 2 tours du circuit training

3^{ième} séance :

-40 minutes de footing + 2 tours du circuit training

SEMAINE III :

1^{ère} séance :

-45 minutes de footing + 2 tours du circuit training

2^{ème} séance : Séance de NATATION

- 15 minutes d'effort (Alternez 100 mètres de nage et 1' minute de pause)) x 2 R=5'

3^{ème} séance :

-25 minutes de footing + 5 x 30m en foulée bondissante + 5 x 20 m en Vitesse + 4 tours du circuit training

SEMAINE IV :

1^{ère} séance :

-50 minutes de footing + 2 tours du circuit training

2^{ème} séance :

-50 minutes de footing + 2 tours du circuit training

3^{ème} séance :

-25 minutes de footing (rythme soutenu) + 6 x 30m école de course + 6 x 20 m en Vitesse + 4 tours du circuit training