



BCDC

***PROGRAMME 3 SEMAINES DE REMISE EN FORME :
03/08/2020 au 24/08/2020***

SEMAINE I :

1^{ère} séance :

-20 minutes de footing + 1 tours du circuit abdos/gainage + circuit étirements

2^{ème} séance :

-20 minutes de footing + 2 tours du circuit abdos/gainage + circuit étirements

3^{ième} séance :

-20 minutes de footing + 2 tours du circuit abdos/gainage + circuit étirements

SEMAINE II :

1^{ère} séance :

-25 minutes footing + 6x 15sec sprint, 15sec footing + 5 minutes footing récup

2^{ème} séance :

-25 minutes de footing. + 2 tours du circuit abdos/gainage + circuit étirements

3^{ième} séance :

-25 minutes de footing + 6x 15sec sprint, 15sec footing + 5 minutes footing récup +
1 tours du circuit abdos/gainage + circuit étirements

SEMAINE III :

1^{ère} séance :

-30 minutes de footing +2 tours du circuit abdos/gainage + circuit étirements

2^{ème} séance :

-30 minutes de footing + 6x 30sec sprint, 30sec footing + 5 minutes footing récup

3^{ième} séance :

-30 minutes de footing + 6x 30sec sprint, 30sec footing + 5 minutes footing récup
+ 2 tours du circuit abdos/gainage + circuit étirements

ROUTINE D'ETIREMENT

Etirement passif, 45'' par position soit environ 6min

- Mollets



- Adducteurs



- Ischios



- Psoas



- Quadri



- Fessier



- Epaules



- Pectoraux



- Dos



30 secondes par mouvement à enchaîner sans récupération



30secondes



Alterner gauche et droite 30 secondes



30secondes



30secondes



30secondes



Coude Gauche 30secondes



Coude droit 30secondes



Jambe gauche 30secondes



Jambe droite 30secondes



Araignée 30secondes

**BON COURAGE ET
BONNES VACANCES**