



**PROGRAMME D'ENTRETIEN PHYSIQUE  
PENDANT LE CONFINEMENT**

		nov-20		
		Course	Renforcement musculaire	Assouplissements
Lu	2	Footing 30' - Distance 5km (aisance respiratoire)	Gainage Face et profils 3 séries de 45" Pompes 3 séries de 20	Adducteurs- Ischios- Quadriceps
Me	4	Courses à différentes allure (Fartlak) 6' Allure normale ( aisance respiratoire) 4' Allure allongée 3' Allure normale 2' Allure soutenue 3' Allure normale 4' Allure allongée 2' Allure soutenue 1' Allure normale 2' Allure soutenue 3' Marche	Gainage Face et profils 3 séries de 45" Pompes 3 séries de 20	
Ve	6	Footing 30' - Distance entre 6/7km	Gainage Face et profils 3 séries de 45" Pompes 3 séries de 20 Chaise 3 séries de 1'	Adducteurs- Ischios- Quadriceps
Lu	9	Courses à différentes allure (Fartlak) 6' Allure normale ( aisance respiratoire) 4' Allure allongée 3' Allure normale 2' Allure soutenue 3' Allure normale 4' Allure allongée 2' Allure soutenue 1' Allure normale 2' Allure soutenue 3' Marche	Gainage Face et profils 3 séries de 45" Pompes 3 séries de 20	
Me	11	Footing 30' - Distance entre 6/7km	Gainage Face et profils 3 séries de 45" Pompes 3 séries de 20 Chaise 3 séries de 1'	Adducteurs- Ischios- Quadriceps
Ve	13	Intermittent court 8' Echauffement footing 30" Allongé/30" Trotting à répéter pendant 8' 2 Séries	Gainage Face et profils 3 séries de 45" Pompes 3 séries de 20 Chaise 3 séries de 1'	
Lu	16	Intermittent court 8' Echauffement footing 15" Allongé /15" Trotting à répéter pendant 6' 2 Séries	Gainage Face et profils 3 séries de 45" Pompes 3 séries de 20 Chaise 3 séries de 1'	
Me	18	Footing 2x20' - Distance 2x4km		Adducteurs- Ischios- Quadriceps
Ve	20	Intermittent court 8' Echauffement footing 15" Allongé /15" Trotting à répéter pendant 6' 2 Séries	<b>Circuit 6' Crossfit</b> 30" Gainage face 30" Pompe 30" Gainage droit 30" Pompe 30" Gainage Gauche 30" Chaise	
Lu	23	Footing 30' - Distance entre 6/7km	<b>Circuit 6' Crossfit</b> 30" Gainage face 30" Pompe 30" Gainage droit 30" Pompe 30" Gainage Gauche 30" Chaise	Adducteurs- Ischios- Quadriceps
Me	25	Activité libre au choix Marche rapide / VTT	<b>Circuit 6' Crossfit</b> 30" Gainage face 30" Pompe 30" Gainage droit 30" Pompe 30" Gainage Gauche 30" Chaise	
Ve	27	Intermittent court 8' Echauffement footing 15" Allongé /15" Trotting à répéter pendant 6' 2 Séries	Gainage Face et profils 3 séries de 45" Pompes 3 séries de 20 Chaise 3 séries de 1'	
Lu	30	Footing 30' - Distance entre 6/7km	Gainage Face et profils 3 séries de 45" Pompes 3 séries de 20 Chaise 3 séries de 1'	Adducteurs- Ischios- Quadriceps