

## *PROGRAMME D'EDUCATION PHYSIQUE*

### *3EP*

Voici ci-dessous 4 fiches de préparation physique, musculation (litobox.com) afin de maintenir votre condition physique durant cette période de confinement.

Il y a 3 niveaux différents (débutant – intermédiaire – avancé), à vous de sélectionner celui qui vous convient le mieux et , pourquoi pas essayer de progresser de semaine en semaine. (Idéalement 2 à 3 séances / semaine)

N'hésitez pas non plus à effectuer les 2 fiches données début d'année.

**Pour pouvoir progresser il faut une bonne base et donc maintenir votre endurance :**

**2 à 3 sorties d'1h / semaine d'endurance fondamentale** c'est à dire que vous êtes en totale aisance respiratoire, vous pouvez donc parler sans être essoufflé.

Le travail présenté a été réalisé en partie avec l'autorisation exceptionnelle de ***Litobox.com***. Pour aller plus loin, vous pouvez consulter le site internet [www.litobox.com](http://www.litobox.com)

La diffusion de ce travail sur les réseaux sociaux est formellement interdite, les images sont protégées par les droits d'auteur.

PS : N'oubliez pas vos étirements

Bon entraînement.

Mr Guiot.

# WOD LitoBox #560

CHALLENGE

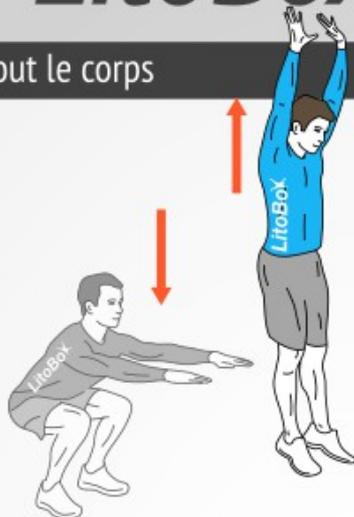
300

Tout le corps

www.litobox.com

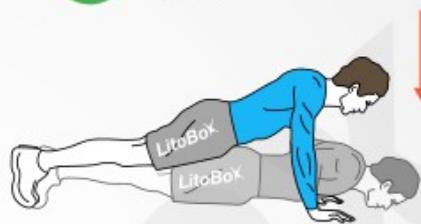
1

60  
SQUATS  
SAUTÉS



2

60 POMPES



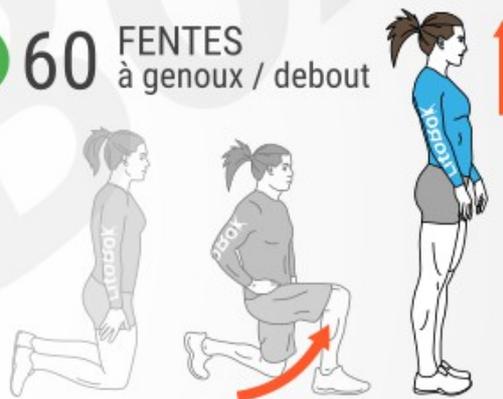
3

60 ABDOMINAUX  
groupés



4

60 FENTES  
à genoux / debout



5

60 BURPEES



Faire le circuit, le plus rapidement possible et avec une bonne technique.

Débutant 20 reps – Intermédiaire 40 reps – Avancé 60 reps

# WOD *LitoBox* #535

 Milieu le corps

[www.litobox.com](http://www.litobox.com)

**1** 1 min PLANCHE



**2** 50 ABDOMINAUX groupés



**3**  
1 min  
PLANCHE  
DYNAMIQUE  
*en alternant les bras*



**4** 50 ABDOMINAUX  
coude-genou croisés  
(50/50)



**5** 1 min PLANCHE  
1 bras et 1 jambe levés  
(autre côté)



**6**  
50 RELEVÉS DE  
BUSTE  
jambe-bras  
croisés  
(25/25)



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours  
Débutant 30s / 15 reps – Intermédiaire 45s / 30 reps – Avancé 1min / 50 reps

# WOD *LitoBox* #507

 Tout le corps

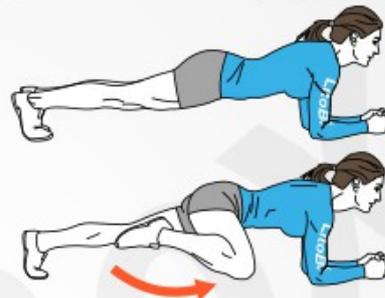
www.litobox.com



1

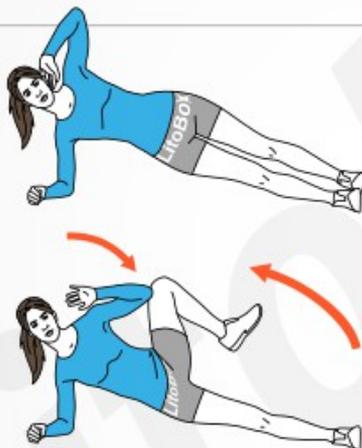
1 min  
SAUTS À  
LA CORDE

2 1 min PLANCHE  
SPIDERMAN



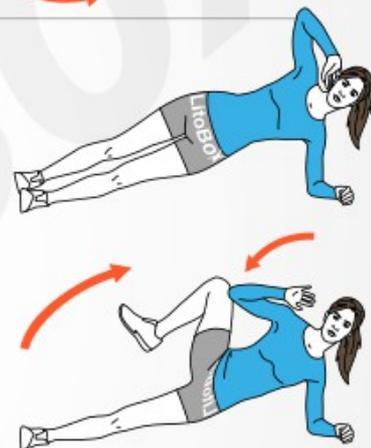
3

1 min  
PLANCHE  
LATÉRALE  
coude-genou  
côté droit



4

1 min  
PLANCHE  
LATÉRALE  
coude-genou  
côté gauche



5

1 min  
SAUTS À  
LA CORDE



Faire, avec une bonne technique, 6 tours.

Débutant 20 secs – Intermédiaire 40 secs – Avancé 1 min



1  
MOUNTAIN  
CLIMBERS



2  
CORDE

3  
BURPEES



4  
FENTES  
SAUTÉES



5  
CORDE



6  
SQUATS  
complet

