

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT 5EP

Voici ci-dessous 5 fiches de 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)

Pour 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. Il suffit de courir lentement ;-))

Si vous désirez également progresser, vous pouvez sans soucis effectuer des séances de FARTLEK.

Ici, vous évoluez seulement aux sensations. Tant pour l'allure de course que pour le temps d'effort et le temps de repos. Vous accélérez et décélérez à votre guise en fonction du terrain, du dénivelé, de repères que vous vous donnez.

Dans ce cas le plan sera le suivant :

Séance 1 : 1h Endurance Fondamentale

Séance 2 : 45' de Fartlek avec 20' d'échauffement

Séance 3 : 1h Endurance Fondamentale

PS N'oubliez pas vos étirements

Prenez soins de vous et de votre corps ;-)

Bon entrainement !

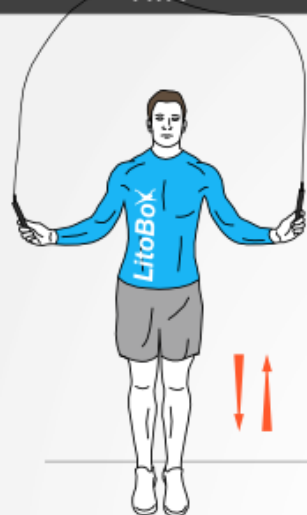
M.PAUL

WOD *LitoBox*

#HIIT

👤 Tout le corps

Pierre © litobox.com



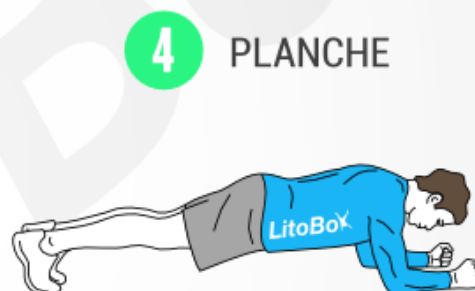
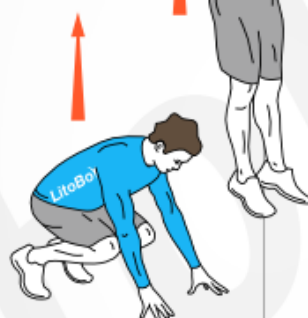
1
DOUBLE
UNDERS



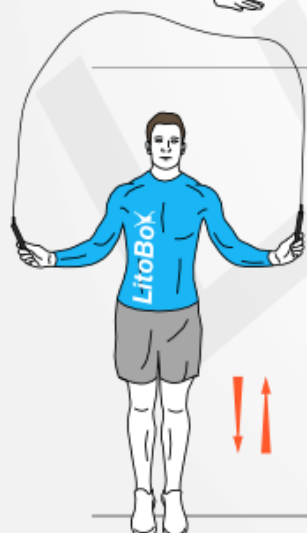
2
PLANCHE
côté droit



3
BURPEES



4
PLANCHE



5
DOUBLE
UNDERS



6
PLANCHE
côté gauche

Faire 5 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Partagez votre temps et vos impressions : <http://goo.gl/70DXur>

Débutant 10s/10s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s

WOD LitoBox #453

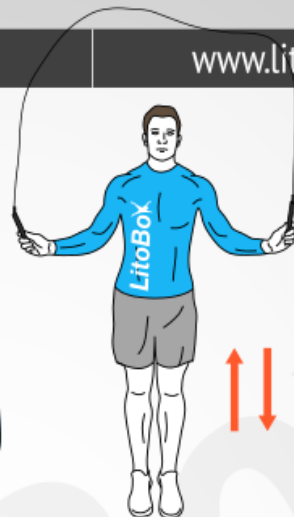
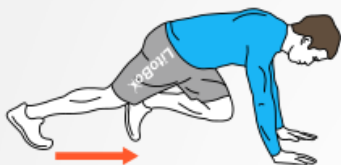
 Tout le corps

www.litobox.com



1

MOUNTAIN CLIMBERS



2

CORDE

3

BURPEES



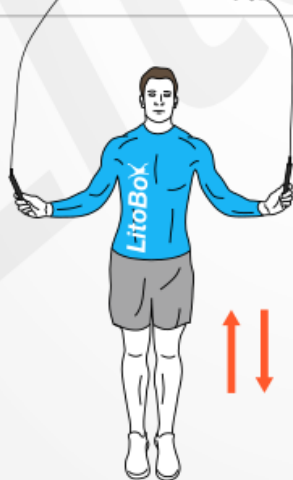
4

FENTES SAUTÉES



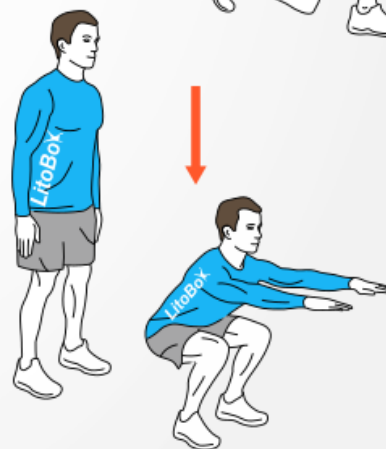
5

CORDE



6

SQUATS complet



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

WOD *LitoBox*



#HIIT

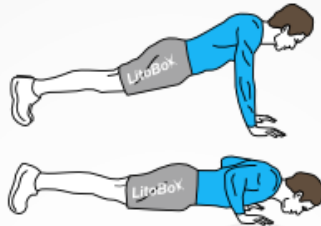
Tout le corps

Pierre © litobox.com

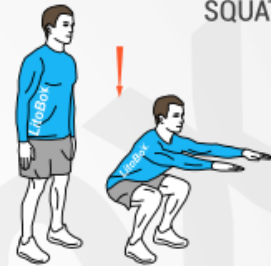
1 30s
PLANCHE



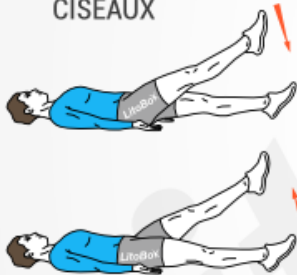
2 30s
POMPES



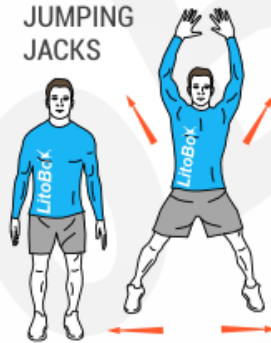
3 30s
SQUATS



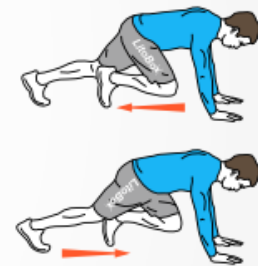
4 30s
CISEAUX



5 30s
JUMPING
JACKS



6 30s
MOUNTAIN CLIMBERS



7 30s
LEVÉS DE
GENOUX

Faire, le plus rapidement possible, 6 tours.

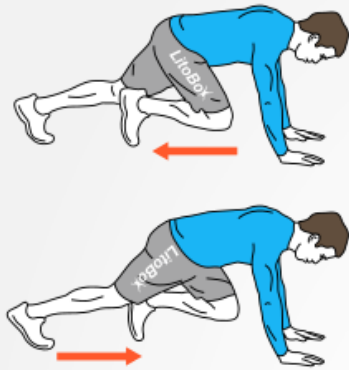
Partagez votre temps et vos impressions : <http://goo.gl/0kdXkC>

Débutant 15 secs / exercice - Intermédiaire 20 secs / exercice - Avancé 30 secs / exercice

WOD LitoBox #514

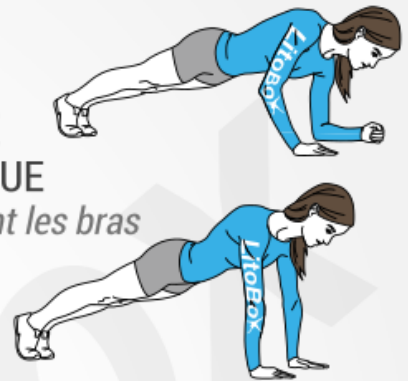
 Tout le corps

www.litobox.com

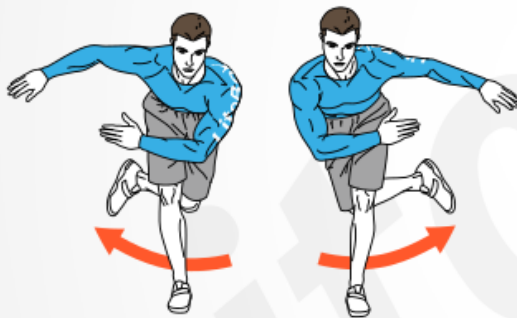


1
MOUNTAIN
CLIMBERS

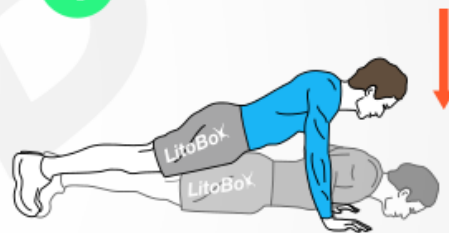
2
PLANCHE
DYNAMIQUE
en alternant les bras



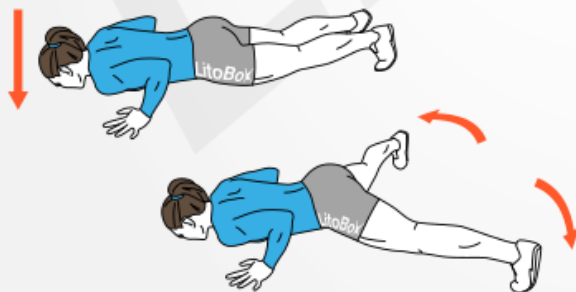
3 PATINEUR



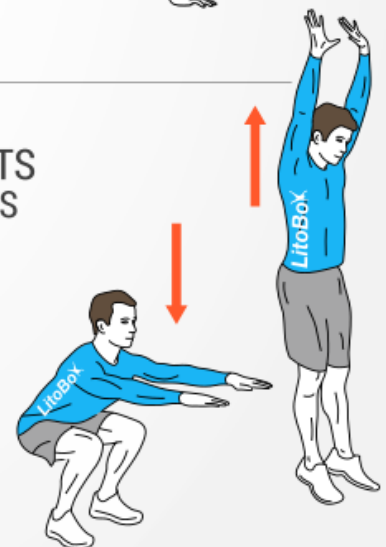
4 POMPES



5 PLANCHE JACKS
en position basse de pompe



6 SQUATS
SAUTÉS



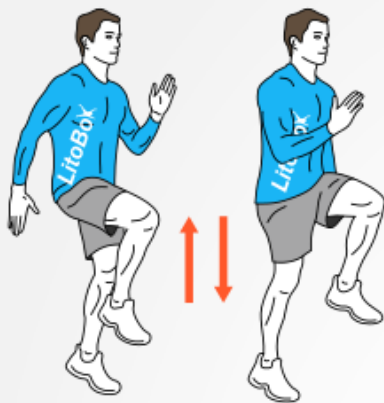
Faire 4 tours, avec 45 secondes de travail et 15 secondes de repos par exercice.

Débutant 25s/35s - Intermédiaire 35s/25s - Avancé 45s/15s

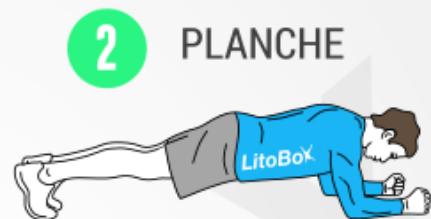
WOD *LitoBox* #397

 Tout le corps

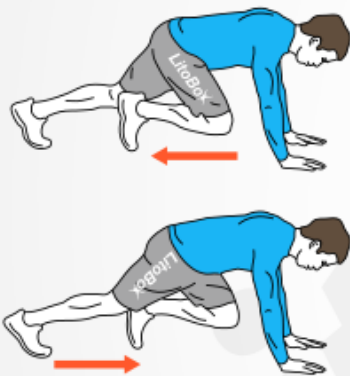
www.litobox.com



1
LEVÉS DE
GENOUX



2 PLANCHE

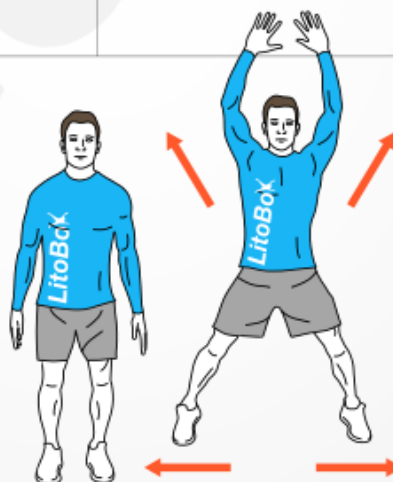


3
MOUNTAIN
CLIMBERS



4 PLANCHE

5
JUMPING
JACKS



Faire 5 tours, avec 50 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 30s/30s - *Intermédiaire* 40s/20s - *Avancé* 50s/10s

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

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

