

# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## 4EP

Du 27 avril au 31 mai 2020

Bonjour les sportifs, voici de nouveau ci-dessous 5 fiches de musculation ([litobox.com](http://litobox.com)) afin de maintenir votre condition physique durant cette période de confinement.

Il y a toujours 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 3 séances / semaine)

### Pour maintenir votre endurance et améliorer votre VMA :

#### **3 sorties / semaine**

**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 ;-)

**FARTLEK :** 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.

**SEANCE VMA :** en fonction de votre niveau testé en début d'année, se référer à votre tableau personnalisé distribué au cours de l'année. Toujours débuter par un échauffement de 15 min avec éducatifs et accélérations suivi du corps de la séance et finir par un retour au calme en toute décontraction de 15minutes.

R = repos entre les séries

r = repos entre les répétitions

Exemple : 2x5x30sec à 100% VMA , r= 60" après chaque 30" d'effort et R = 3' après avoir effectué les 5x30".

Dans ce cas le plan sera le suivant :

Séance 1 : **Endurance Fondamentale**

Séance 2 : **Fartlek** ou **séance VMA**

Séance 3 : **Endurance Fondamentale** ( course à pied ou vélo )

PS : un jour de repos entre vos séances et n'oubliez pas vos étirements

Prenez soins de vous et de votre corps ;-)

Bon entrainement !

M.PAUL

Voici un tableau pour vous aider à vous organiser sur les différentes semaines.

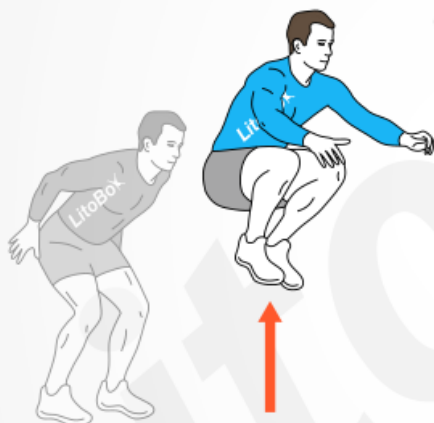
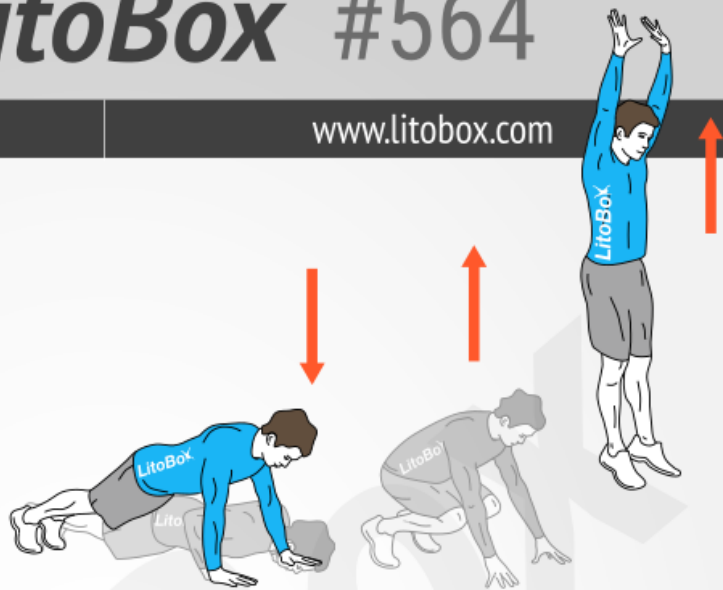
	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 1	<b>Endurance 1h</b> Fiche musculation 564	<b>VMA : 2x5x30sec à 100% - r=60" R=3'</b> Fiche musculation 564	<b>Endurance 1h</b> Fiche musculation 564
Semaine 2	<b>Endurance 1h05</b> Fiche musculation 577	<b>Fartek 45'</b> Fiche musculation 577	<b>Endurance 1h ou vélo 1h30</b> Fiche musculation 577
Semaine 3	<b>Endurance 1h10</b> Fiche musculation 579	<b>VMA : 5x1' 95%VMA r=2'</b> Fiche musculation 579	<b>Endurance 1h ou vélo 1h30</b> Fiche musculation 579
Semaine 4	<b>Endurance 1h15</b> Fiche musculation 446	<b>Fartlek 50'</b> Fiche musculation 446	<b>Endurance 1h ou vélo 1h30</b> Fiche musculation 446
Semaine 5	<b>Endurance 1h20</b> Fiche musculation 473	<b>VMA : 2x5x30" r=30" R=3'</b> Fiche musculation 473	<b>Endurance 1h ou vélo 1h30</b> Fiche musculation 473

# WOD *LitoBox* #564

Tout le corps

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

**1** 15 BURPEES



**2** 15 SAUTS GROUPÉS



Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible, en 20 minutes.

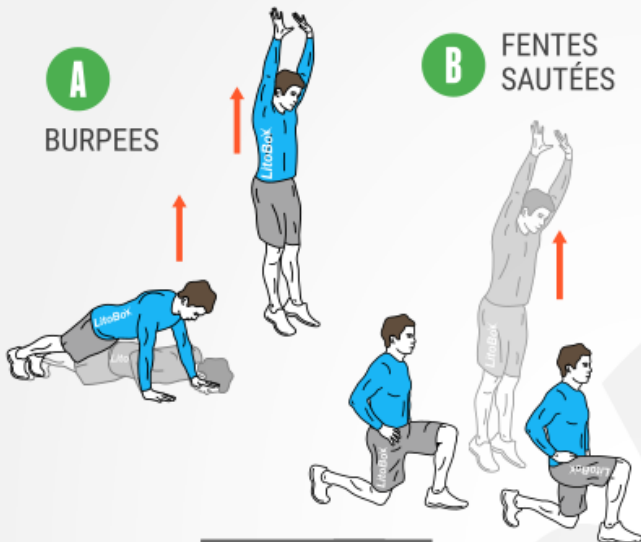
Débutant 9 reps – Intermédiaire 12 reps – Avancé 15 reps

# WOD *LitoBox* #577

 Tout le corps

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

## TABATA 1



## TABATA 2



## TABATA 3



## TABATA 4



Pour chaque Tabata : Faire, 20 secondes de travail et 10 secondes de repos, 8 fois.

Alterne entre les 2 exercices (A et B, 4 fois).

Temps de repos entre les tabatas : 1 minute.

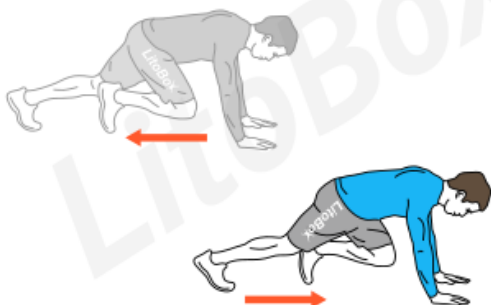
Débutant 1,2 – Intermédiaire 1,2,3 – Avance 1,2,3,4

# WOD LitoBox #579

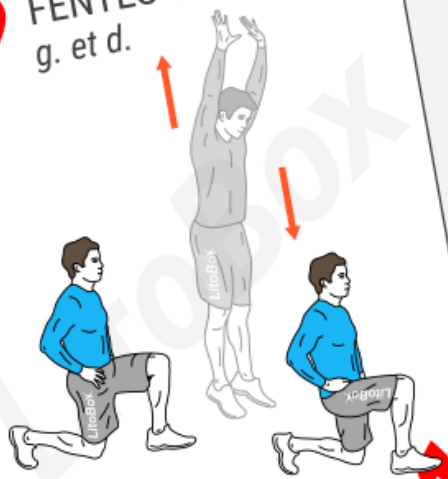
Tout le corps

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

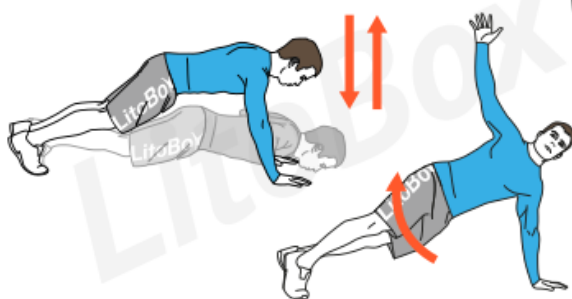
♦ MOUNTAIN CLIMBERS  
4 mvts / g. et d.



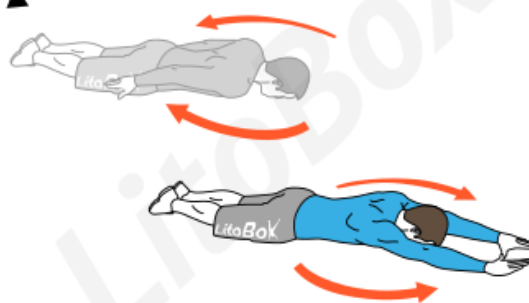
♥ FENTES SAUTÉES  
g. et d.



♠ POMPES en T



♣ REVERSE SNOW ANGEL



Prendre un jeu de 54 cartes, les valeurs sur les cartes indiquent les répétitions.

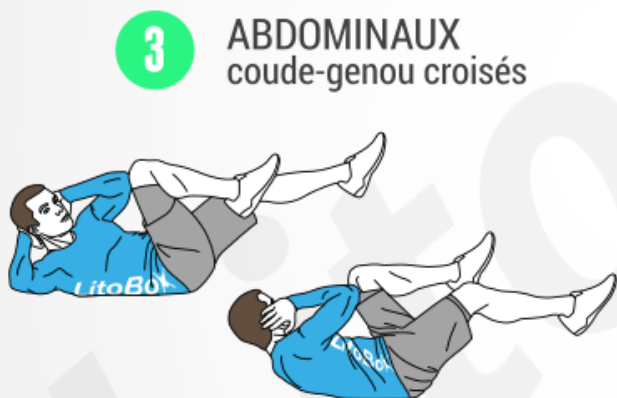
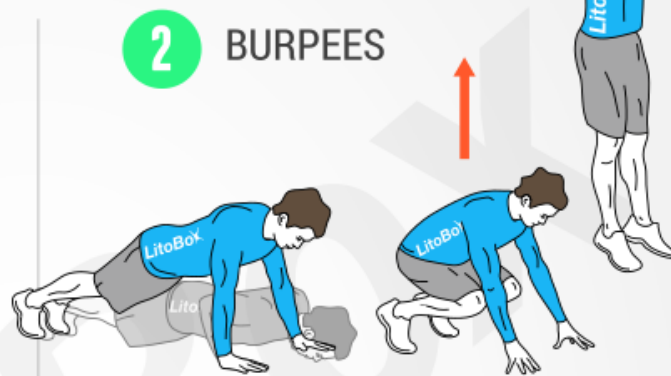
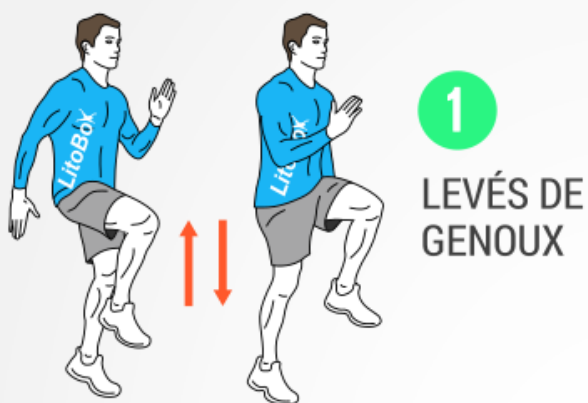
**V-D-R = 10 reps**, **A = 16 reps** et **Joker = 2 min de chaise contre le mur**

Faire tout le jeu de carte.

# WOD *LitoBox* #446

 Tout le corps

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



Faire 5 tours, avec 40 secondes de travail et 20 secondes de repos par exercice.

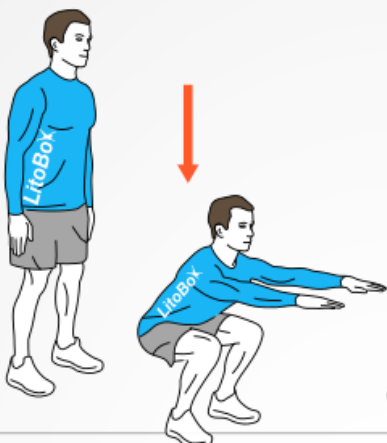
**Débutant** 20s/20s - **Intermédiaire** 30s/20s - **Avancé** 40s/20s

# WOD *LitoBox* #473

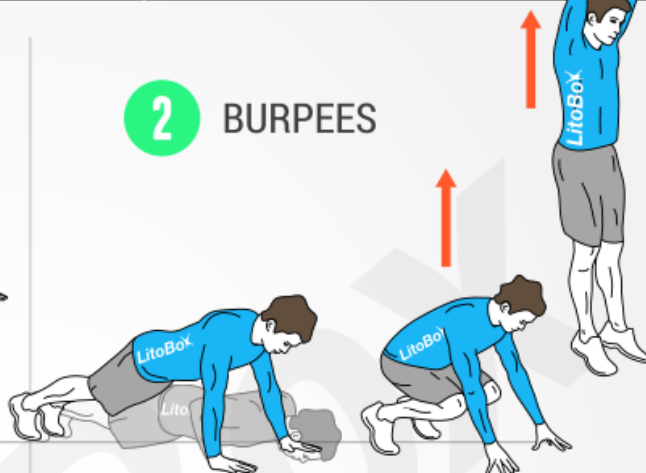
 Tout le corps

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

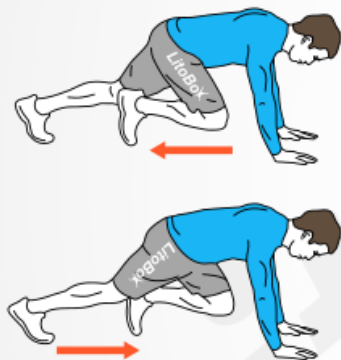
**1**  
SQUATS



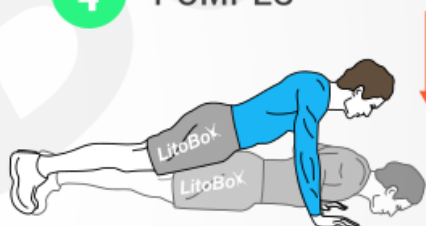
**2** BURPEES



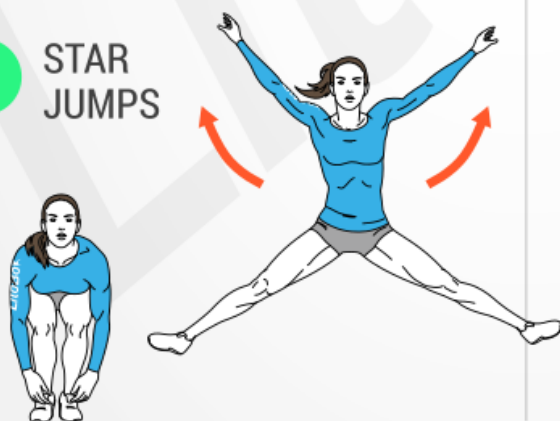
**3**  
MOUNTAIN CLIMBERS



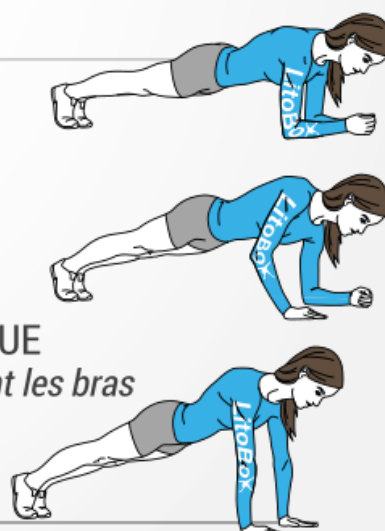
**4** POMPES



**5** STAR JUMPS



**6**  
PLANCHE DYNAMIQUE  
*en alternant les bras*



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

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

Le travail présenté a été réalisé en partie avec l'autorisation exceptionnelle de [Litobox.com](http://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.