

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT **4EP FILLES**

Du 29 avril au 3 JUIN 2020

Bonjour,

voici de nouveau ci-dessous 5 fiches de musculation (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 aussi vous améliorer:

3 sorties / semaine sont conseillées.

Pour rappel:

L'ENDURANCE FONDAMENTALE: vous êtes en totale aisance respiratoire, vous pouvez donc parler sans être essoufflé. Il suffit de courir lentement (par exemple: 1 heure).

LE 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.

Vous testez différentes allures, laissez grimper le cardio et analysez la sensation qui va avec.

LE FRACTIONNÉ OU « INTERVAL-TRAINING » :

On court à un certain pourcentage de son maximum : une même distance est répétée x fois, avec un temps de récupération fixé (r) entre chaque distance (= une série ou fraction). Cette série est répétée x fois, avec ,entre les séries, une récupération (R) pour faire descendre le cardio avant de repartir pour une nouvelle fraction.

EXEMPLE:

2 x 5 x 30sec à votre maximum / r= 60'' après chaque 30'' d'effort /
R = 3' après avoir effectué les 5 x 30''.

Entre les séances de fractionné, planifiez 2 footings en **endurance fondamentale** qui viendront compléter les bénéfiques de cette séance en fractionné. Par exemple : 2 à 3 sorties d' 1H / semaine, en totale aisance respiratoire (pouvoir parler sans être essoufflé).

Dans ce cas le plan sera le suivant :

Séance 1 : 1h Endurance Fondamentale

Séance 2 : 45' de Fartlek ou fractionné

Séance 3 : 1h Endurance Fondamentale (course à pied ou vélo)

Toujours débiter 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.

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

Prenez soin de vous et de votre corps !

Bon entraînement !

A. COLOMBEROTTO

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

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 1	Endurance 1h Fiche musculation 564	2x5x30sec à 100% - r=60'' R=3' Fiche musculation 564	Endurance 1h Fiche musculation 564
Semaine 2	Endurance 1h05 Fiche musculation 577	Fartlek 45' Fiche musculation 577	Endurance 1h ou vélo 1h30 Fiche musculation 577
Semaine 3	Endurance 1h10 Fiche musculation 579	5x1' à 95% r=2' Fiche musculation 579	Endurance 1h ou vélo 1h30 Fiche musculation 579
Semaine 4	Endurance 1h15 Fiche musculation 446	Fartlek 50' Fiche musculation 446	Endurance 1h ou vélo 1h30 Fiche musculation 446
Semaine 5	Endurance 1h20 Fiche musculation 473	: 2x5x30'' à 80% - r=30'' R= 3' Fiche musculation 473	Endurance 1h ou vélo 1h30 Fiche musculation 473

WOD *LitoBox* #564

Tout le corps

www.litobox.com

1 15 BURPEES



2 15 SAUTS GROUPÉS

3 15 PLANCHE DYNAMIQUE



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

Débutant 9 reps – Intermédiaire 12 reps – Avancé 15 reps

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.

WOD *LitoBox* #577

 Tout le corps

www.litobox.com

TABATA 1

A

BURPEES



B

FENTES SAUTÉES



TABATA 2

A

PLANCHE DYNAMIQUE



B

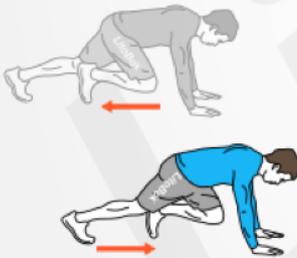
SORTIE DU DOS



TABATA 3

A

MOUNTAIN CLIMBERS



B

SQUATS SAUTÉS



TABATA 4

A

V-UPS



B

LEVÉS DE GENOUX



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

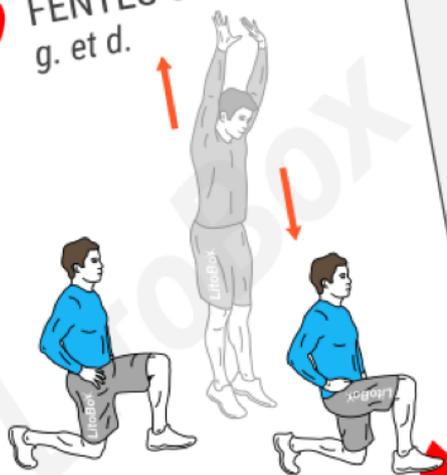
www.litobox.com



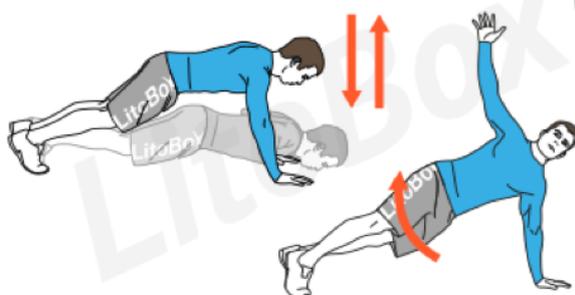
MOUNTAIN CLIMBERS
4 mvts / g. et d.



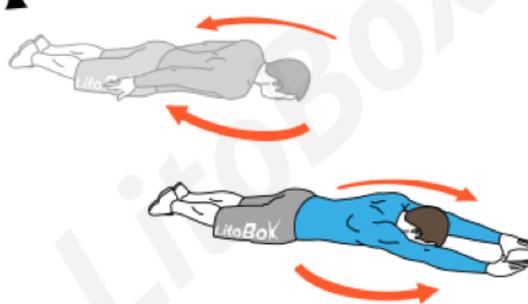
FENTES SAUTÉES
g. et d.



POMPES en T



REVERSE SNOW ANGEL



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

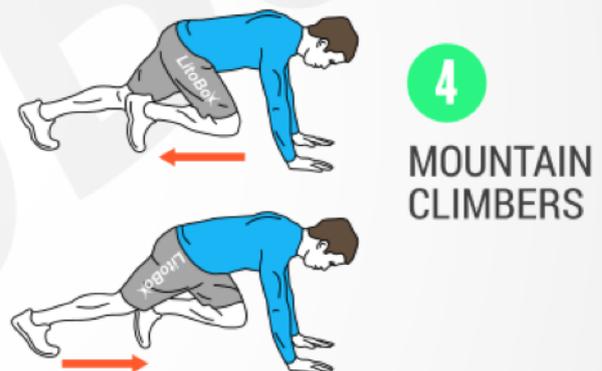
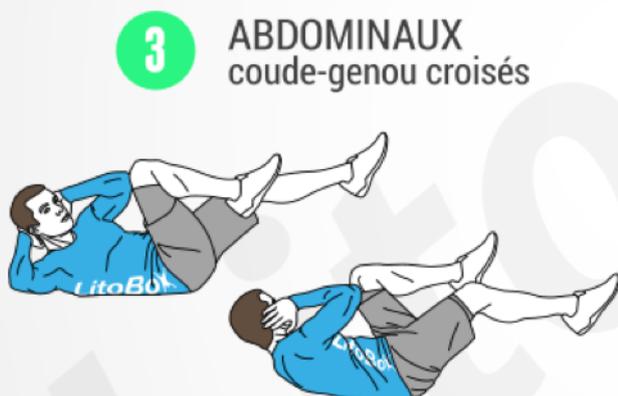
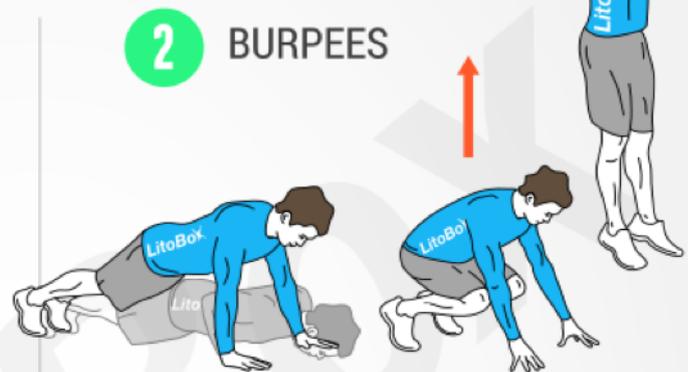
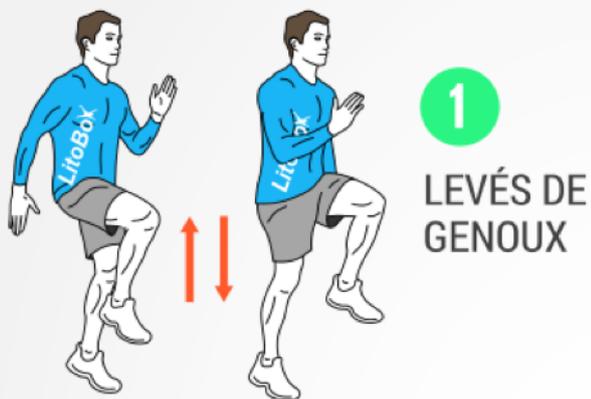
V-D-R = 10 reps, A = 16 reps et **Joker = 2 min de chaise contre le mur**

Faire tout le jeu de carte.

WOD *LitoBox* #446

 Tout le corps

www.litobox.com



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

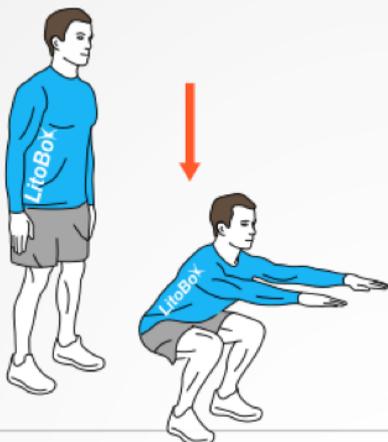
Débutant 20s/20s - Intermédiaire 30s/20s - Avancé 40s/20s

WOD *LitoBox* #473

 Tout le corps

www.litobox.com

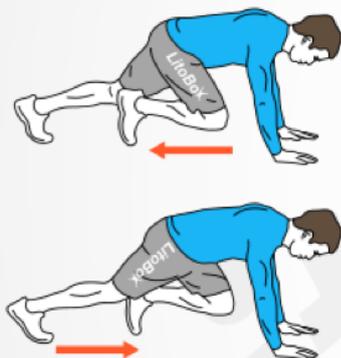
1
SQUATS



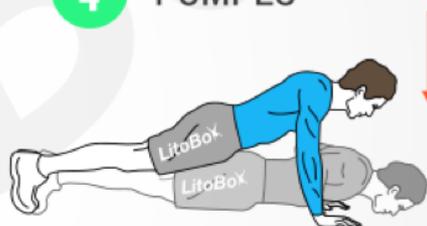
2 BURPEES



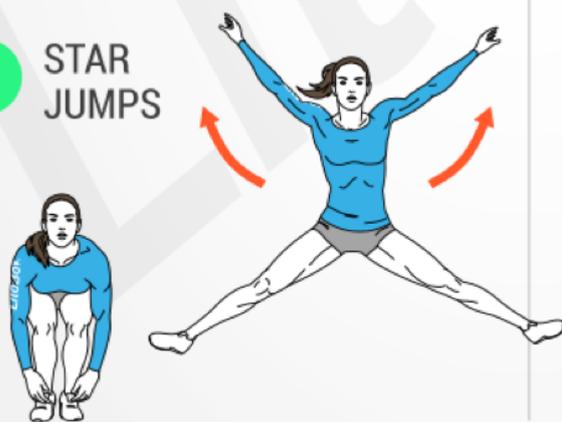
3
MOUNTAIN CLIMBERS



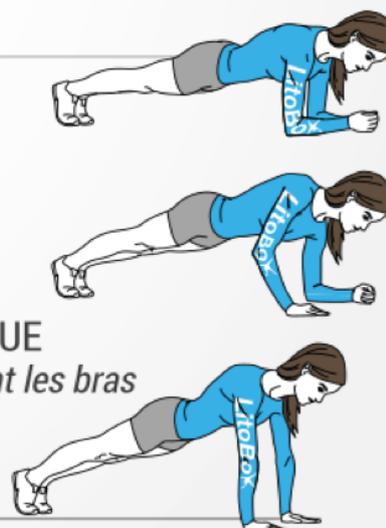
4 POMPES



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