

## Travail à faire pendant la période de vacances d'été 2024

<u>Semaine</u>	<u>Circuit training</u> <u>Lundi</u>	<u>Footing</u> <u>Mercredi</u>	<u>Circuit training</u> <u>Vendredi</u>
<b>29</b> <b>15/07</b>	Prendre 4 exercices dans la planche <b><u>FULL BODY</u></b> Travail 30" Repos 10" Effectuer 4 séries	<b><u>20'</u></b>	Prendre 4 exercices dans la planche <b><u>EQUILIBRE</u></b> Travail 30" Repos 10" Effectuer 4 séries
<b>30</b> <b>22/07</b>	Prendre 4 exercices dans la planche <b><u>DEBUTANT</u></b> Travail 40 " Repos 10" Effectuer 4 séries	<b><u>25'</u></b>	Prendre 4 exercices dans la planche <b><u>EQUILIBRE</u></b> Travail 40 " Repos 10" Effectuer 4 séries
<b>31</b> <b>29/07</b>	Prendre 4 exercices dans la planche <b><u>FULL BODY</u></b> Travail 50 " Repos 7" Effectuer 4 séries	<b><u>10'</u></b> <u>Echauffement</u> <u>10 répét</u> <u>(accélération)</u> <u>de 15"</u> <u>90% du max</u> <u>avec 15"de</u> <u>recup entre</u> <u>chaque répét</u>	Prendre 4 exercices dans la planche <b><u>EQUILIBRE</u></b> Travail 50 " Repos 7" Effectuer 4 séries
	<b><u>Repos entre chaque</u></b> <b><u>serie 2'</u></b>	<u>5' de recup</u>  <u>Recommencer</u> <u>1 fois</u>  <u>10' de footing</u> <u>récupération</u>	<b><u>Repos entre chaque</u></b> <b><u>serie 2'</u></b>
<b>32</b> <b>05/08</b>	Prendre 5 exercices dans la planche <b><u>DEBUTANT</u></b> Travail 50 " Repos 7" Effectuer 4 séries	<b><u>40'</u></b>	Prendre 5 exercices dans la planche <b><u>EQUILIBRE</u></b> Travail 50 " Repos 7" Effectuer 4 séries

<u>Semaine</u>	<u>Circuit training</u> <b>Lundi</b>	<u>Footing</u> <b>Mercredi</b>	<u>Circuit training</u> <b>Vendredi</b>
<b>33</b> <b>12/08</b>	Prendre 5 exercices dans la planche <b>FULL BODY</b> Travail 50 '' Repos 7'' Effectuer 4 séries	<b>10'</b> <u>Echauffement</u> 12 répét (accélération) de 15'' 90% du max avec 15'' de récup entre chaque répét	Prendre 5 exercices dans la planche <b>EQUILIBRE</b> Travail 50 '' Repos 7'' Effectuer 4 séries
	<b><u>Repos entre chaque série 2'</u></b>		<b><u>Repos entre chaque série 2'</u></b>
		<u>5' de récup</u> <u>Recommencer</u> <u>1 fois</u>  <u>10' de footing</u> <u>récupération</u>	

**Repos entre chaque série 2'**

**A partir du 20/08 préparation physique en extérieur.**

Exemple d'exercices pour effectuer les circuits training  
Full Body /Débutant /Equilibre

**Tonification complète sans matériel**  
**12 exercices**

**Circuit Training FULL BODY**

<https://entrainement-sportif.fr>

**Tonification complète sans matériel**  
**12 exercices**

**Circuit Training DÉBUTANT**

<https://entrainement-sportif.fr>

**Tonification complète sans matériel**  
**12 exercices**

**Circuit Training ÉQUILIBRE**

<https://entrainement-sportif.fr>