

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>
29 15/07	Prendre 4 exercices dans la planche <u>FULL BODY</u> Travail 30" Repos 10" Effectuer 4 séries	<u>20'</u>	Prendre 4 exercices dans la planche <u>EQUILIBRE</u> Travail 30" Repos 10" Effectuer 4 séries
30 22/07	Prendre 4 exercices dans la planche <u>DEBUTANT</u> Travail 40 " Repos 10" Effectuer 4 séries	<u>25'</u>	Prendre 4 exercices dans la planche <u>EQUILIBRE</u> Travail 40 " Repos 10" Effectuer 4 séries
31 29/07	Prendre 4 exercices dans la planche <u>FULL BODY</u> Travail 50 " Repos 7" Effectuer 4 séries	<u>10'</u> <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 <u>EQUILIBRE</u> Travail 50 " Repos 7" Effectuer 4 séries
	<u>Repos entre chaque</u> <u>serie 2'</u>	<u>5' de recup</u> <u>Recommencer</u> <u>1 fois</u> <u>10' de footing</u> <u>récupération</u>	<u>Repos entre chaque</u> <u>serie 2'</u>
32 05/08	Prendre 5 exercices dans la planche <u>DEBUTANT</u> Travail 50 " Repos 7" Effectuer 4 séries	<u>40'</u>	Prendre 5 exercices dans la planche <u>EQUILIBRE</u> Travail 50 " Repos 7" Effectuer 4 séries

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