



# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## « *À la maison n°2* »

Nom : .....

1<sup>ère</sup> séance : .....

### ECHAUFFEMENT

(Mise en activité musculaire, articulaire et cardio-vasculaire. Elévation de la température corporelle)

3X : 5-10-15 reps de :  
Pompes – squat – Jumping jack

ATELIER / EXERCICE	DOSAGE DE L'EFFORT	
	Reps	
1	BURPEES (Saut avant + 3 reculs)	10 X
2	MONTEE DE GENOUX	20 X (paires)
3	FENTES ARRIERES	30 X (paires)
4	POMPES	40 X
5	SQUAT	50 X
6	SIT-UP	60 X
7	ELEVATION BASSIN	70 X
8	JUMPING JACK	80 X
9	GAINAGE FACE	90 secondes
10	CORDE A SAUTER	100 sauts

### CHRONO

- Enchaîner les 10 exercices en un minimum de temps.
  - 1 à 2 tours selon vos capacités (3' de récup inter-tours) ou 2 tours en 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1  
Temps de référence 1 tour de votre coach : 14 minutes  
(Circuit allégé : diviser toutes les reps par 2)
- CHRONO** : Prendre le chrono à chaque tour pour voir sa progression :

### ETIREMENTS

Pour éviter les blessures,  
pour augmenter les  
performances

Tous les muscles  
travaillés