

## Programme estival d'entraînement

Bonjour,

Voici une série de petits programmes à faire à jours alternés, un jour le programme un jour de repos.

35/40 min de footing

3 séries de pompes 10/15 répétitions

3 séries flexions 15/20 répétitions

3 séries de abdos 2 haut 2 bas (1 min de trav. 30 sec de repos)

Stretching (pectoraux, bras, quadri, abdos) (travail sur les écarts latéraux/front) 1 min par position

10/15 min shadow poings -pieds -esquive

Répétition coup de pieds (15 fois tous les coups niveau médian ou haut)

Triceps 4 séries de 15 répétitions

Stretching (bras, jambe insister sur écart latéral et frontal) 1 min par position

10/15 min de corde ou 5x2 avec étirements à la minute de repos.

3 séries abdos haut 50 répétitions ou 45sec avec gainage à la fin 1 min.

3 séries abdos bas 50 répétitions ou 45sec avec gainage à la fin 1 min.

3 séries lombaires 15 répétitions

Stretching (mollet, abdos, lombaires, ischios, quadri, fessier, écart latéral/front) 2 min par position

40/45 min de footing

3 séries pompes 12/16 répétitions

3 séries flexions ou fentes 15/20 répétitions

3 séries de abdos 2 haut 2 bas (1 min de trav. 30 sec de repos)

Stretching (pectoraux, quadri, abdos, ischios, écart latéral et front) 2 min par position

15/20 min de shadow (poings -pieds -esquive)

Répétitions coup de pied (15/20 fois tous les coups niveau haut)

Fentes alternées 4x20

Triceps 4 séries 15 répétitions

Stretching (bras, jambe insister écart latéral/front, ischios fessier)

10/15 min corde ou 1 heure de footing

3 séries abdos haut 100 répétitions avec gainage à la fin 1 min.

3 séries abdos bas 100 répétitions avec gainage à la fin 1 min.

3 séries lombaires 15/20 répétitions

Stretching (abdos, lombaires, ischios, quadri, fessier, mollet, écart latéral/front) 2 min par position

**MERCI ET BON COURAGE A TOUS**

**La reprise en salle avec moi se fera le lundi 31/08/2021**

**TOTO**