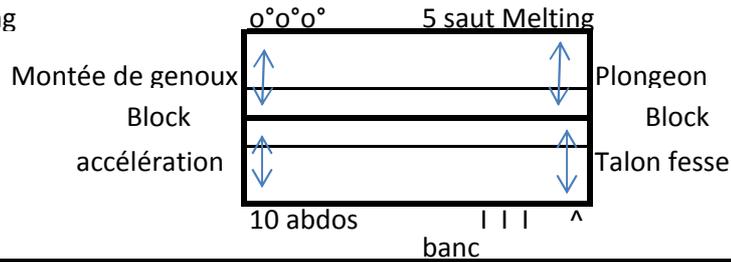


Theme de l'entrainement : Préparation physique

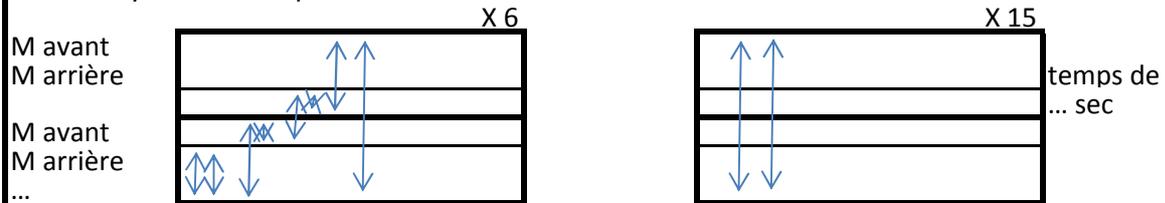
> 10 minutes de footing  
Parcours :



> Musculation pure

- |            |                      |          |
|------------|----------------------|----------|
| > 3 séries | > 20 X 20 X 20 abdos | puis +10 |
|            | > 10 pompes          | puis +5  |
|            | > 30 sec gainage     | puis +10 |
|            | > 30 sec chaise      | puis +10 |

> Travail rythme cardiaque



> Travail du Haut du corps

- |            |                |           |           |               |
|------------|----------------|-----------|-----------|---------------|
| > 3 séries | 10 pompes      | > jointes | > espacés | > interieures |
|            | 20 abdos par 2 |           | > face    | > cotées      |
|            | 30 sec gainage |           | > cotée   | > face        |
|            |                |           |           | > cotée       |

> Travail du Bas du corps

- |            |                |              |                   |                |
|------------|----------------|--------------|-------------------|----------------|
| > 3 séries | 30 sec marche  | > pied droit | > pied gauche     | > accélération |
|            | squat          | > 30 sec     | > 15 sec 5 montée | > 15 montée    |
|            | 30 sec stepper | > cheville   | > genoux          | > hanche       |

**BANZAI**