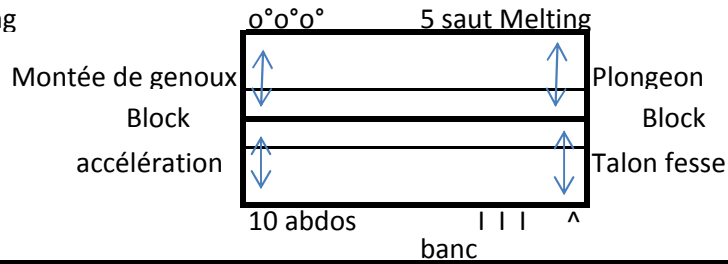


ENTRAINEMENT DU : 31/08/2010

Theme de l'entrainement : Préparation physique

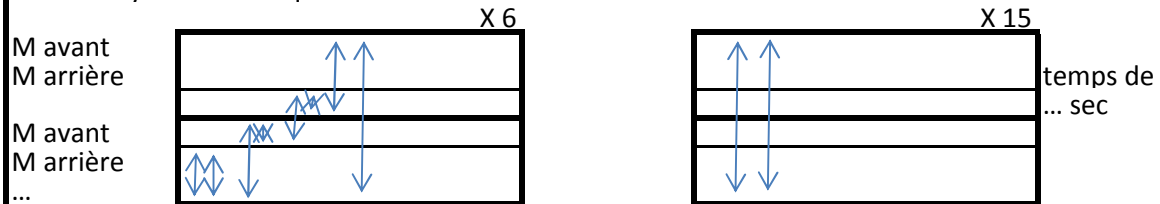
> 10 minutes de footing
Parcours :



> 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	> face
	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