

PROGRAMME MUSCULATION

Echauffement abdos-gainage :

- 3 séries de 25 *crunches*
- 3 séries de 30 *crunches latéral*
- *Gainage* sur les coudes et sur chaque côté avec permutation toutes les 30'' pendant 4'30 soit trois passages
- Faire quelques pompes et flexions de jambes pour échauffer les articulations

Musculation :

- Pecs :

Développé couché : 4 séries de 10-12 réps à env 65% du max (voir tableau d'équivalence) 1'30'' de récup entre les séries

Développé incliné : 4 séries de 10-12 réps à env 65% du max (voir tableau d'équivalence) 1'30'' de récup entre les séries

Butterfly : 3 séries de 10-12 réps à env 65% du max (voir tableau d'équivalence) 1'30'' de récup entre les séries

- Dos :

Rowing : 5 séries de 10-12 réps à env 65% du max (voir tableau d'équivalence) 1'30'' de récup entre les séries

Rowing vertical : 3 séries de 10-12 réps à env 65% du max (voir tableau d'équivalence) 1'30'' de récup entre les séries

- Cuisses :

Presse à 45° : 5 séries de 10-12 réps à env 65% du max (voir tableau d'équivalence) 1'30'' de récup entre les séries

Squatt guidé : 5 séries de 10-12 réps à env 65% du max (voir tableau d'équivalence) 1'30'' de récup entre les séries

Etirements en fin de séances env 10' et surtout ne pas oublier de s'amener une bouteille d'eau et de boire un peu pendant toute la séance !!!!!!!!!!!

PROGRAMME COURSE

Vous pouvez faire aussi l'échauffement abdos-gaînage du programme muscu. Faites le avant la séances car après en général, on se trouve toutes les excuses pour ne pas le faire ;-)

Les 3 premières semaines : Fartleck long (env 40')

- 5' footing
- Puis on alterne 3 séries 2' course rapide // 2' course footing
- 5' footing récup
- Puis on recommence 3 x 2' course rapide // 2' course footing (le pouls doit se situer à au moins 150 pulsations/mn...pas moins sinon, vous avez triché !!!!)
- 5' footing recup retour au calme
- ETIREMENTS 10' ET BOIRE DE L'EAU (2l minimum par jour)

Les semaines suivantes : Fartleck court (env 40')

- 10' footing
- Puis on alterne 5 x 1' course rapide // 1' course footing
- 5' footing récup
- Puis on recommence 5 x 1' course rapide // 1' course footing footing (le pouls doit se situer à au moins 150 pulsations/mn...pas moins sinon, vous avez triché !!!!)
- 10' footing récup retour au calme
- ETIREMENTS 10' ET BOIRE DE L'EAU (2l minimum par jour)

(prise du pouls : trouver le pouls au cou avec l'index et le majeur puis compter les pulsations sur 15 secondes puis les multiplier par quatre)