




Séance/Semaine	 S1 : 30/11/2020 au 06/12/2020
Séance 1	<p>30 minutes de footing à allure libre</p> <p>3 X 3 min de gainage (45"face/45"côtéX2/45" dos)</p>
Séance 2	<p>35 minutes de footing à allure libre</p> <p>3 X 3 min de gainage (45"face/45"côtéX2/45" dos)</p> <p>Proprioception (voir fiche jointe)</p>
Séance 3	<p>Crossfit (voir fiche jointe)</p>




Séance/Semaine	 S2 : 07/12/2020 au 13/12/2020
Séance 1	<p>40 minutes de footing à allure libre</p> <p>3 X circuit abdos (voir fiche jointe)</p>
Séance 2	<p>Musculation Bas (voir fiche jointe)</p> <p>Etirements (voir fiche jointe)</p>
Séance 3	<p>40 minutes de footing 7km minimum</p> <p>3 X 3 min de gainage (45"face/45"côtéX2/45" dos)</p> <p>Proprioception (voir fiche jointe)</p>



Séance/Semaine	 S3 : 14/12/2020 au 20/12/2020
Séance 1	<p>45 minutes de footing à allure libre</p> <p>Etirements (voir fiche jointe)</p>
Séance 2	<p>Crossfit (voir fiche jointe)</p>
Séance 3	<p>40 minutes de footing 7km minimum</p> <p>3 X circuit abdos (voir fiche jointe)</p>
Séance 4	<p>Musculation Bas (voir fiche jointe)</p>




Séance/Semaine	 S4 : 21/12/2020 au 27/12/2020
Séance 1	10 minutes de footing allure libre + 21 min de fartleck = 7X3 min (1min intense/2min allure libre) Proprioception (voir fiche jointe) Etirements (voir fiche jointe)
Séance 2	Musculation Bas (voir fiche jointe) Etirements (voir fiche jointe)
Séance 3	45 minutes de footing 8km minimum 3 X circuit abdos (voir fiche jointe)




Séance/Semaine	 S5 : 28/12/2020 au 03/01/2021
Séance 1	40 minutes de footing allure soutenu Proprioception (voir fiche jointe) Etirements (voir fiche jointe)
Séance 2	Crossfit (voir fiche jointe)
Séance 3	40 minutes de footing 7km minimum 3 X circuit abdos (voir fiche jointe) Etirements (voir fiche jointe)



Séance/Semaine	 S6 : 04/01/2021 au 10/01/2021
Séance 1	10 min de footing allure libre + 10 min de 30"/30" (30" intense/30" repos) + 10 min footing allure libre 3 X 3 min de gainage (45"face/45"côtéX2/45" dos)
Séance 2	Musculation Bas (voir fiche jointe) 3 X circuit abdos (voir fiche jointe) Etirements (voir fiche jointe)
Séance 3	15 min de footing allure libre + 8 min de 15"/15" (15" intense/15" repos) + Repos complet 5 min + 12 min à faire la plus grande distance possible Etirements (voir fiche jointe)
Séance 4	Crossfit (voir fiche jointe)



Séance/Semaine	 S7 : 11/01/2021 au 17/01/2021
Séance 1	20 min de footing allure libre + 6 min de 10"/20" (10" intense/20" repos) 3 X 3 min de gainage (45"face/45"côtéX2/45" dos) Proprioception (voir fiche jointe)
Séance 2	Crossfit (voir fiche jointe)
Séance 3	12 min de footing allure libre + 5 min de travail d'appui + Vitesse 10X10m (20" récup entre les sprints) + Repos complet 4 min + Vitesse 10X10m avec changement de direction à 90 degré droite ou gauche (20" récup entre les sprints) 3 X circuit abdos (voir fiche jointe) Etirements (voir fiche jointe)





Musculation bas du corps

Circuit Echauffement

Faire 3 fois le tours suivant en 20 sec d'effort et 10 sec de récupération

1. Montée de genoux
2. Talons fesses
3. Fentes
4. Squat sauté
5. pas chassés sur 5m
6. Marche avant marche arrière sur 3m

Exercices renforcement

Chaise + Squat



4 séries de 30 sec de chaise + 10 répétitions avec maintien durant 1 seconde en position la plus basse possible et en gardant le dos bien droit
R = 1 min

Pistole



4 séries de 6 répétitions par jambe
R = 1 min

Ischios russe



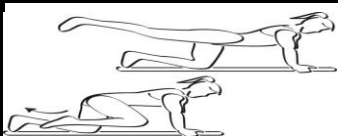
4 séries de 10 répétitions par jambe en montée et en descente
R = 45 sec

Mollet sur 1 jambe



3 séries de 20 montées sur la même jambe en maintenant 1 sec en haut
R = 45 sec

Fessiers



3 séries de 10 répétitions par jambe
R = 45 sec

élastique adducteurs et abducteurs



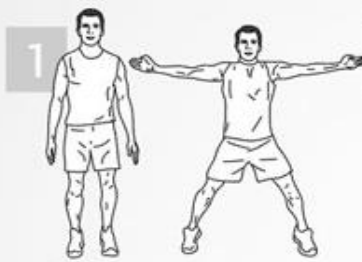
3 séries de 10 répétitions par mouvement et par jambe
R = 1 min



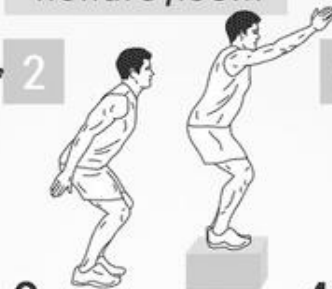
Cross Fit

ASSASSIN'S workout

neilarey.com



40 jumping Ts



10 box jumps



40 high knees



30sec wall-sit



10 push-ups



10 high jumps



30sec elbow plank



20 mountain climbers

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes



Abdos

BATMAN

NEILA REY WORKOUT

[Bane edition]

neilarey.com



10 heel touches



10 raised leg circles



12 scissors



10 knee pull-ins



20 flutter kicks



10 reverse crunches

level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes



Proprioception

2 x 30" par pied (en équilibre pied à plat) se faire rebondir une balle contre un mur



2 x 30" par pied (en équilibre pied à plat yeux fermés)



2 x 30" par pied (planche)





Etirements

