

Routine cardiovasculaire

1 : Course à pied - Jogging



Faire deux séances par semaine. En plus, inclure une sortie de plein air par semaine d'une durée de plus d'heure (autre que la course et entraînement musculaire). L'entraînement cardio ne devrait pas se faire la même journée que l'entraînement musculaire.

Débuter avec 10 minutes à intensité lente à modérée. Terminer avec avec 10 minutes à intensité lente à modérée.

Semaine 1: 3 x (30 secondes à haute intensité suivi de 2 minutes à intensité lente à modérée)

Semaine 2: 5 x (30 secondes à haute intensité suivi de 2 minutes à intensité lente à modérée)

Semaine 3: 4 x (1 minute à haute intensité suivi de 2 minutes à intensité lente à modérée)

Semaine 4: 6 x (1 minute à haute intensité suivi de 2 minutes à intensité lente à modérée)

Semaine 5: 3 x (2 minutes à intensité modérée suivi de 1 minute à intensité lente)

Semaine 6: 5 x (2 minutes à intensité modérée suivi de 1 minute à intensité lente)

Semaine 7: 3 x (3 minutes à intensité modérée suivi de 1 minute à intensité lente)

Semaine 8: 5 x (3 minutes à intensité modérée suivi de 1 minute à intensité lente)

Sem.	Phases	Durée
1-8	1	00:35

Routine début hiver

1 : Course à pied - Jogging



Faire une activité de ton choix pendant 10 minutes pour augmenter ta température corporelle.

Sem.	Phases	Durée
1-8	1	10:00

2A : Planche genoux hanches 90 degrés



Garder les abdos tendus, le dos droit et la tête alignée avec le corps. Position à quatre pattes, les genoux ne touchent pas le sol. Maintenir la position. 30 secondes. Ensuite, diriger les genoux vers le sol sans y toucher. Revenir à la position initiale. Répéter 10 fois.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1-8	1	10	3-0-3

2B : Demi pont bras croisés



Tenir la pause 30 secondes. Dérouler lentement la colonne vertébrale au sol jusqu'au bas du dos et l'appuyer avec force au sol. Retourner à la position de départ. Répéter 10 fois.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1-8	1	10	5-0-1

Circuit musculaire contrôlé

Faire chaque exercice 10 à 20 répétitions un à la suite de l'autre sans prendre de pause.
Faire le circuit 3 à 5 fois.

3A : Libre Statique Split Squat



Débuter avec un genou au sol avec une position de 90 degrés. Garder les mains aux hanches. Monter en 5 temps et descendre en 5 temps sans déposer le genou au sol. Répéter 5 à 10 fois chaque côté.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1-8	3	5	5-0-5

3B : Push-up prise moyenne



Mains un peu plus larges que les épaules. Ne pas creuser le bas du dos. Descendre en 5 temps et remonter en 1 temps. Peut aussi se faire sur les genoux.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1-8	3	10	5-0-5

3C : Tirage Ischio-jambiers sur disque glissant



Sur le dos, les talons sur une serviette. Élévation des hanches. Glisser les talons en simultanément loin de vous (mais pas trop, ne vous fiez pas sur la photo) et retourner à la position de départ. Répéter.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1-8	3	10	3-0-3

3D : TC Triceps Dip



Agrapper le bord d'une chaise. Garder les jambes allongées. Flexion des coudes suivi d'une extension des coudes. Répéter.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1-8	3	20	3-0-3

3E : Superman bras jambe opposée



Débuter à 4 pattes, lever un bras avec la jambe opposée. Garder le bras et la jambe à l'horizontale avec le sol. Tenir 1 minute et changer de côté.

Sem.	Séries	Durée
1-8	3	01:00

3F : Planche genoux hanches 90 degrés



Garder les abdos tendus, le dos droit et la tête alignée avec le corps. Position à quatre pattes, genoux ne touchent pas le sol. Maintenir la position 30 secondes. Sans lever les fesses, amener les fesses le plus près possible de vos talons avant de retourner à la position initiale. Répéter 10 fois.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1-8	3	10	3-0-3

3G : Planche sur coudes isométrique



Faire la planche sur les avant-bras. Garder les abdos tendus, le dos droit, et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée
1-8	3	01:00

4 : Course à pied - Jogging



Faire une activité cardio de ton choix pour activer la récupération.

Sem.	Phases	Durée
1-8	1	10:00