



## PLAN D'ENTRAÎNEMENT ESTIVAL

CATÉGORIE : ATOME

JOUR 1
A. ÉCHAUFFEMENT
B. COURSE 5-7 MINUTES
C. <u>4 RONDES</u> - 20 SQUATS - 16 FENTES ALTERNÉES - 10 PUSH UPS - 5 BURPEES 1 MINUTE DE PAUSE
D. 10 X SPRINT DE 30M + PAUSE DE 30 SEC ENTRE CHAQUE SPRINT
E. RETOUR AU CALME

JOUR 2
A. ÉCHAUFFEMENT
B. 4 X 30-60 SEC DE CHAISE AU MUR + 1 MINUTE DE PAUSE ENTRE CHAQUE SÉRIE
C. ACCUMULER 50 PUSH-UPS, À CHAQUE 10 FAIRE 10 SEC DE PLANCHE SUR LES COUDES
D. 50 SKATER JUMPS 40 MOUNTAIN CLIMBERS 30 SIT-UPS 20 JUMP SQUATS 10 BURPEES
E. RETOUR AU CALME