



PLAN D'ENTRAÎNEMENT ESTIVAL

CATÉGORIE : MIDGET

JOUR 1
A. ÉCHAUFFEMENT
B. COURSE 15 MINUTES
C. <u>10 ROUNDS</u> - 15 SQUATS - 10 PUSH-UPS - 5 BURPEES
D. <u>5 ROUNDS</u> - 45 SEC CHAISE AU MUR - 15 SEC PAUSE - 45 SEC PLANCHE SUR LES COUDES - 15 SEC PAUSE - 45 SEC - 15 SEC PAUSE
E. 5 X SPRINT DE 100M + PAUSE DE 30 SEC ENTRE CHAQUE SPRINT
F. RETOUR AU CALME

JOUR 2
A. ÉCHAUFFEMENT
B. TABATA PUSH UPS
C. TABATA JUMP LUNGES
D. TABATA PLANCHE SUR LES COUDES



E. EMOM 25 MINUTES

1. 12 BURPEES
2. 6 INCH WORM
3. 20 CRUNCHES
4. 45 SEC CHAISE
5. 20 DIPS

F. RETOUR AU CALME

JOUR 3

A. ÉCHAUFFEMENT

B. 6 MINUTES DE COURSE SPRINT À CHAQUE MINUTE 6 BURPEES

- C. MAX BOX JUMPS EN 60 SEC
30 SEC PAUSE
MAX MOUNTAIN CLIMBER EN 45 SEC
30 SEC DE PAUSE
MAX SQUATS EN 30 SEC
60 SEC DE PAUSE

REFAIRE 3X

D. 5 MINUTES DE COURSE SPRINT À CHAQUE MINUTE 5 BURPEES

E. REPOS 5 MINUTES

F. 4 MINUTES DE COURSE SPRINT À CHAQUE MINUTE 4 BURPEES

- G. 50 CRUNCHES / 40 PUSH UPS / 30 RUSSIAN TWIST / 20 WALKING LUNGES / 10
KNEE JUMPS

H. 3 MINUTES DE COURSE SPRINT À CHAQUE MINUTE 3 BURPEES

I. RETOUR AU CALME