



## PLAN D'ENTRAÎNEMENT ESTIVAL

CATÉGORIE : BANTAM

JOUR 1
A. ÉCHAUFFEMENT
B. COURSE 10 MINUTES
C. 100 SQUATS 90 FLUTTER KICKS 80 FENTES ALTERNÉES 70 SIT-UPS 60 MOUNTAIN CLIMBERS 50 PUSH-UPS 40 BURPEES 30 LEG RAISES 20 BOX JUMPS 10 WALL CLIMBS
D. 5 X SPRINT DE 80M + PAUSE DE 30 SEC ENTRE CHAQUE SPRINT
E. RETOUR AU CALME

JOUR 2
A. ÉCHAUFFEMENT
B. <u>4 ROUNDS</u> - 30 SEC MAX PUSH-UPS - 30 SEC PAUSE
C. <u>4 ROUNDS</u> - 30 SEC MAX JUMP LUNGES - 30 SEC PAUSE
D. <u>4 ROUNDS</u> - 30 SEC MAX KNEE JUMPS - 30 SEC PAUSE



E. À TOUTES LES MINUTES POUR 15 ROUNDS (15 MINUTES TOTAL), COMPLÉTER :

- 5 BURPEES

\*\*\* LE RESTE DE LA MINUTE COURSE INTENSITÉ MODÉRÉ \*\*\*

F. RETOUR AU CALME

### JOUR 3

A. ÉCHAUFFEMENT

B. 8 MINUTES DE COURSE

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

D. 6 MINUTES DE COURSE (AUGMENTER LA VITESSE)

E. MAX BOX JUMPS EN 60 SEC  
30 SEC PAUSE  
MAX MOUTAIN CLIMBER EN 45 SEC  
30 SEC DE PAUSE  
MAX SQUATS EN 30 SEC  
60 SEC DE PAUSE

F. 4 MINUTES DE COURSE (AUGMENTER LA VITESSE)

G. MAX BOX JUMPS EN 60 SEC  
30 SEC PAUSE  
MAX MOUTAIN CLIMBER EN 45 SEC  
30 SEC DE PAUSE  
MAX SQUATS EN 30 SEC  
60 SEC DE PAUSE

H. 2 MINUTES DE COURSE (AUGMENTER LA VITESSE)

I. RETOUR AU CALME