



PLAN D'ENTRAÎNEMENT ESTIVAL

CATÉGORIE : NOVICE

JOUR 1
A. ÉCHAUFFEMENT
B. COURSE 3-5 MINUTES
C. 30 SEC ON / 30 SEC OFF (1 MINUTE DE PAUSE APRÈS CHAQUE EXERCICE) - 4 X PUSH-UPS - 4 X SQUATS - 4 X SIT-UPS - 4 X BURPEES
D. COURSE 3-5 MINUTES
E. RETOUR AU CALME

JOUR 2
A. ÉCHAUFFEMENT
B. <u>5 ROUNDS</u> - SPRINT SUR 30 M (ALLER-RETOUR) - 20 JUMPING JACKS - 20 JUMPING LUNGES - 20 SKATER JUMPS - 20 SEC PLANCHE SUR LES COUDES 1 MINUTE PAUSE
C. RETOUR AU CALME