

Activités physiques

JSP du Bassin d'Arcachon Sud.

<u>JOUR1</u>	<u>JOUR2</u>	<u>JOUR3</u>
<u>4 à 5 séries:</u>	<u>5 séries:</u>	<u>5 à 6 séries:</u>
<p>- 5 fois 10 pompes (<i>tps intervalle de récup 15 à 20 sec</i>)</p> <p>- 5 fois 45 sec position Killy (<i>tps intervalle de récup 10 sec active "marche"</i>)</p> <p>- 5 fois 1 min de gainage (<i>tps intervalle de récup 10 sec</i>)</p> <p>- 5 fois 20 flexions de jambes "Squat" (<i>tps intervalle de récup 10 sec active "marche"</i>)</p> <p>- 5 fois 30 Burpees (<i>tps intervalle de récup 15 à 20 sec</i>)</p> <p>Temps de repos entre les séries: 2 à 3 mins. (<i>Pensez à boire entre les séries</i>)</p>	<p>- 2 fois pompes à échec (finir genou au sol jambes relevées)(<i>tps intervalle de récup 15 à 20 sec</i>)</p> <p>- 4 fois Killy tps max à échec (<i>tps intervalle de récup 30 à 40 sec</i>)</p> <p>- 2 fois gainage tps max à l'échec (<i>tps intervalle de récup 15 à 20 sec</i>)</p> <p>- 4 fois 30 relevés de buste pieds au sol "abdos" (<i>tps intervalle de récup 15 à 20 sec</i>)</p> <p>- 4 fois 60 (squats/ sauts)-sprint 5 mètres (<i>tps intervalle de récup 15 à 20 sec</i>)</p> <p>Temps de repos entre les séries: 2 à 3 mins. (<i>Pensez à boire entre les séries</i>)</p>	<p>- Enchaîner: 5 pompes- 1min rond de bras- 30 sec serrage des main.</p> <p>- Enchaîner: 5 pompes- 50 Burpees</p> <p>- Enchaîner: 5 pompes- 60 flexions (squats)</p> <p>- Enchaîner: 1 min de gainage face- 30 sec côtés droit/ gauche.</p> <p>- Enchaîner: 5 pompes- 20 relevés de buste.</p> <p>- Enchaîner: 50 Burpees.</p> <p>- Enchaîner: 5 pompes- 50 Burpees.</p> <p>- Enchaîner: 2 mins de Killy- 50 squats/ 3 min de Killy- 30 squats.(<i>tps intervalle de récup 15 à 20 sec</i>)</p> <p>Temps de repos entre les séries: 2 à 3 mins. (<i>Pensez à boire entre les séries</i>)</p>
Ajouter 2 sorties de course à pied de 45 mins à 1 h		