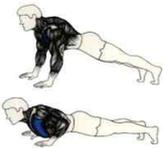


# PREPARATION TESTS MAI 2021

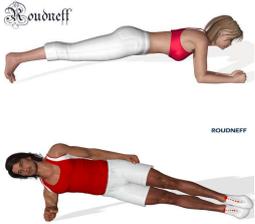
## Programme niveau 2 ( 2 fois /semaine)

1ère semaine	25 mn de footing à 140 pulsations
2ème semaine	30 mn de footing à environ 140 pulsations
3ème semaine	35 mn de footing à environ 140 pulsations
4ème semaine	45 mn de footing à environ 140 pulsations

### Enchaîner par le renforcement musculaire généralisé (circuit)

		Pompes
1ère semaine	3 séries de 8 reps	
2ème semaine	3 séries de 10 reps	
3ème semaine	4 séries de 10 reps	
4ème semaine	5 séries de 10 reps	

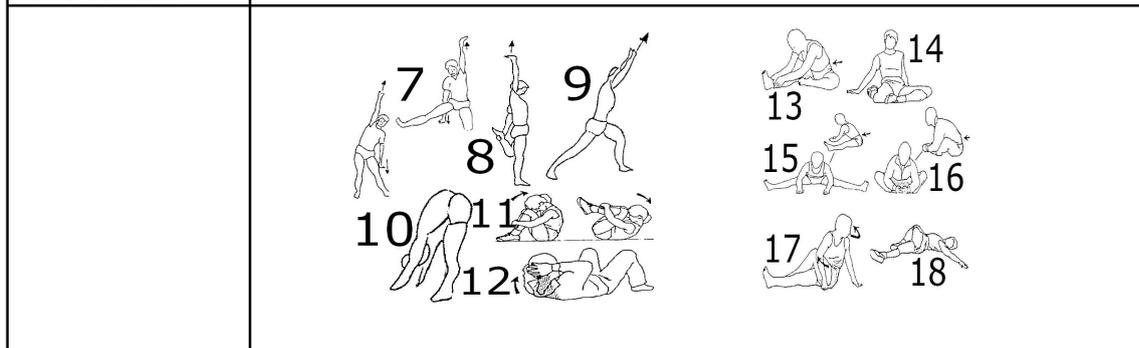
		Flexions de jambes
1ère semaine	3 séries de 10 reps Ne pas lever les talons à la descente tête droite et pieds placés à 11h05 à écartements des épaules.	
2ème semaine	3 séries de 15 reps	
3ème semaine	4 séries de 15 reps	
4ème semaine	5 séries de 15 reps	

		Gainage 3 positions
1ère semaine	3 séries de 30" (devant 30" et obliques 2x 15") <i>garder tête, bassin, hanches dans l'alignement pour travail obliques et ne pas trop ou baisser les fesses pour le travail ventral</i>	
2ème semaine	3 séries de 40" (devant 40" et obliques 2 x 20")	
3ème semaine	4 séries de 40" idem	
4ème semaine	5 séries de 40" idem	

		Fentes avant
1ère semaine	3 séries de 10 reps sur chaque jambe <i>Serrer les abdos, garder tête droite et faire un angle droit entre cuisse et mollet faire le mouvement en déplacement.</i>	
2ème semaine	3 séries de 15 reps sur chaque jambe	
3ème semaine	4 séries de 15 reps	
4ème semaine	5 séries de 15 reps	

**Après l'enchaînement des 4 exercices prendre repos: 1ère semaine: 2'30", 2ème semaine: 2', 3ème semaine: 1'30" et 4ème semaine: 1'**

		Etirements
1ère semaine		Tenir au moins 30" à chaque fin de séance sur les principaux groupes musculaires
2ème semaine		
3ème semaine		
4ème semaine		



**NO PAIN, NO GAIN!!!! Bonnes vacances**