

Bloc n°1 : remise en route : 4 semaines

Lundi 27 mai	Mardi 28 mai	Mercredi 29 mai	Jeudi 30 mai	Vendredi 31 mai	Samedi 1er juin	Dimanche 2 juin
Footing 45' à 1h de footing cool.	Muscu : Circuit n°1	Vélo ou Trail : Sortie longue : 2h en endurance cool.	Course à pied : 1h 20' footing puis : 8x30"/30" 5' récup 8x30"/30" Reste de la sortie cool.	Repos	Muscu : Circuit n°1	Au choix
Lundi 3 juin	Mardi 4 juin	Mercredi 5 juin	Jeudi 6 juin	Vendredi 7 juin	Samedi 8 juin	Dimanche 9 juin
Footing : 1h de footing	Muscu : Circuit n°2	Vélo ou trail : Sortie longue 2h30 en endurance cool	Course à pied : 1h 20' footing puis : 10x30"/30" 5' récup 10x30/30 Reste de la sortie cool.	Repos	Muscu : Circuit n°1	Au choix
Lundi 10 juin	Mardi 11 juin	Mercredi 12 juin	Jeudi 13 juin	Vendredi 14 juin	Samedi 15 juin	Dimanche 16 juin
Footing : 1h de footing	Muscu : Circuit n°3	Vélo ou trail : Sortie longue 2h30 en endurance cool	Course à pied : 1h 20' footing cool puis : 10x30/30 5' récup 5x1'1' Reste de la sortie cool	Repos	Muscu : Circuit n°1	Au choix
Lundi 17 juin	Mardi 18 juin	Mercredi 19 juin	Jeudi 20 juin	Vendredi 21 juin	Samedi 22 juin	Dimanche 23 juin
Repos	Muscu : Circuit n°1	Vélo ou Trail : Sortie longue : 2h en endurance cool.	Course à pied : 1h 20' footing puis : 10x30"/30" Reste de la sortie cool.	Repos	Muscu : Circuit n°1	Au choix

Lexique :

1' = une minute

30" = 30 secondes

Footing = allure cool à laquelle je peux parler.

8x30/30 : 8 fois trente secondes à vitesse rapide (plus exactement à VMA = vitesse que je peux tenir 3-4 minutes) suivi de 30 secondes en footing.

5' récup = 5 minutes de récupération en footing = ne pas marcher.

Toujours penser à bien s'échauffer, à boire de l'eau pendant et après les entraînements, à s'étirer, à bien manger et bien dormir ! :)

Circuit n°1 :

- 15' d'échauffement : footing / mouvements balistiques / corde à sauter / vélo...

3 fois le circuit suivant :

- 10 pompes.
- 45" gainage planche.
- 10 dips (en appui sur une chaise)
- 45" gainage pompe haute
- 10 burpees
- 45" gainage chaise (en appui contre un mur, les genoux à 90°)
- 10 squats
- 20 fentes avant
- 10 pompes

Prendre maximum 15 secondes de récup entre chaque exercices. Et 1 minute entre chaque tours.

Puis 4 fois :

- 1' gainage planche.
- 1' gainage pompe
- 1' gainage superman
- 30" gainage côté droit
- 30" gainage côté gauche

Circuit n°2 :

- 15' d'échauffement : footing / mouvements balistiques / corde à sauter / vélo...

Avant de commencer la séance de crossfit, faire 20 répétitions de chaque exercice pour s'échauffer.

Défis du jour : Changer d'exercices toutes les 1 minutes. Sur chaque exercice, il faut faire le maximum de répétitions. Faire des mouvements complets. Pas de pauses entre chaque exos.

- Ex n°1 : pompes
- Ex n°2 : squat
- Ex n°3 : burpees
- Ex n°4 : aller-retour de 20m
- Ex n°5 : corde à sauter (max de sauts)
- Ex n°6 : Fentes avant
- Ex n°7 : dips
- Ex n°8 : pompes ou tractions

Partie 2 : Faire 20 répétitions de chaque exercice.

Circuit n°3 :

- 15' d'échauffement : footing / mouvements balistiques / corde à sauter / vélo...

Avant de commencer la séance de crossfit, faire 20 répétitions de chaque exercice pour s'échauffer.

Défis du jour :

C'est un entraînement en pyramide. Les 3 ou 4 exercices sont : **pompes / burpees / Squats / tractions** (optionnel en fonction du matériel).

Chaque tour dure 1'30. Au premier tour, vous devez faire 1 répétition de chaque exercice. Au deuxième tour, 2 répétitions de chaque... Vous l'avez compris, à chaque tour on rajoute une répétition de chaque exercice.

Quand vous n'arrivez plus à faire le même nombre de répétitions pour les 3 ou 4 exos en 1'30, il faut redescendre jusqu'à 1 rep. Exemple :

1rep, 2rep, 3rep, 4rep, 5rep, 6rep, 7rep, 8rep, 7rep, 6rep, 5rep, 4rep, 3rep, 2rep, 1rep.

Partie 2 : Prendre 5' de pause et refaire la même chose.