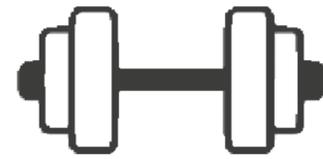


PREPARATION PHYSIQUE

MADE IN ANTHONY GIRARD



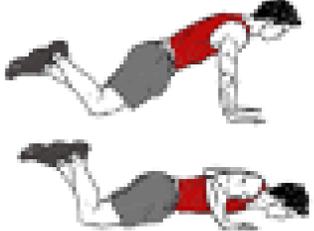
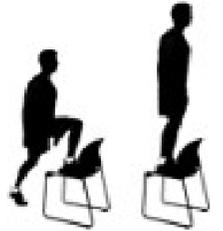
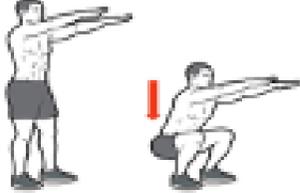
CONSIGNES POUR L'ENSEMBLE DES CIRCUITS :

- 1) Réaliser 3 à 4 fois le circuit choisi.
- 2) Réaliser dans l'ordre défini.
- 3) Le temps de récupération peut varier selon votre niveau :
 - **Niveau débutant : 20 secondes de travail / 20 secondes de repos**
 - **Niveau intermédiaire : 20 secondes de travail / 10 secondes de repos.**
 - **Niveau confirmé : 30 secondes de travail / 10 secondes de repos.**



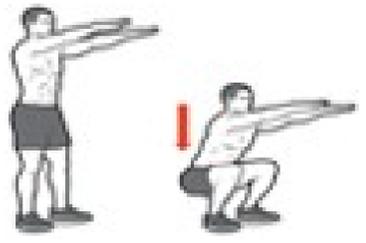
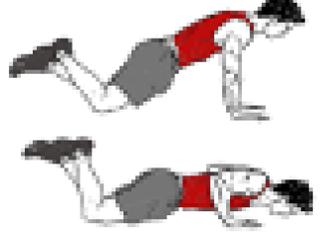
Temps de récupération entre les séries 2 à 3 minutes

CIRCUIT TRAINING 1

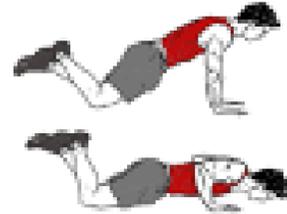
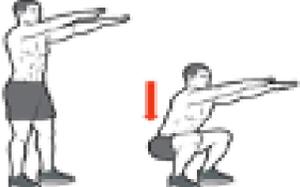
Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						

Travail	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Récupération	30''	30''	30''	30''	30''	30''
Illustration						

CIRCUIT TRAINING 2

Exercice	Demi-squats	Pompes genoux (ou classiques)	Burpees	Montain climber (une répétition = 1 jambe gauche puis une jambe droite)	Fentes alternées	Tap plank (une répétition = 1 à gauche puis 1 à droite)
Travail	20''	20''	20''	20''	20''	20''
Récupération	20''	20''	20''	20''	20''	20''
Illustration						

CIRCUIT TRAINING 3

Exercice	Pompes sur les genoux	Gainage	Demi-squats	Jumping jack	Pompes sur les pieds	Planche jack	Demi-squats jump	Montée de genou sur place
Travail	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes	20 secondes
Récupération	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Illustration								

COURSE / FARTLAKE

Exemple de course :

Travail en distance :

- 1) 10 x 100 mètres, 20 secondes de récupération entre les 100 mètres (sprint)
- 2) Footing rythme moyen (20 / 30 minutes)
- 3) 4 x 200 m, 4 x 100 m, 4 x 50 m => temps de repos = temps de travail.

Travail en temps :

- 4) 8 x 40 secondes de travail / 20 secondes de repos
- 5) 10 x 30 secondes de travail / 30 secondes de repos
- 6) 12 x 10 secondes de travail / 10 secondes de repos



Choisir un type de travail. A
réaliser une à deux fois
semaine
PS

**Vous pouvez réaliser deux exercices de
travail de course sur votre séance.**