



SITUATION 1

Circuit poids de corps

Consigne : Effectuer le nombre de répétitions indiqué des exercices suivants
Burpees/Air Squat/Pompes/Tirages horizontaux

Niveau 1 : 5/10/15/10/5 répétitions ●

Niveau 2 : 5/10/20/25/20/10/5 répétitions ●

Niveau 3 : 10/20/30/40/30/20/10 répétitions ●

SITUATION 2

Course intermittente (FARTLEK)

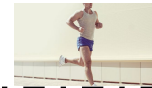
Échauffement : 6 minutes de footing

Consigne : Alternier 45 secondes de course intensité élevée (avants : 1 aller terrain entier + retour 40m/3/4 : 1 aller terrain entier + retour 40m adverse et 1 minute de course lente (footing)

Niveau 1 : 5 répétitions ●

Niveau 2 : 8 répétitions ●

Niveau 3 : 12 répétitions ●



SITUATION 3

Renforcement musculaire

Consigne : Effectuer les exercices suivants avec l'exécution demandée
Pompes ou Pompes sur les genoux/Tirages horizontaux/Squat

Niveau 1 : 4 x 10 pompes/10 tirages/20 squat

1 minute de récupération ●

Niveau 2 : 5 x 10 pompes/10 tirages/20 squat + freiner toutes les descentes (pompes/tirages/squat) sur 4 secondes

1 minute de récupération ●

Niveau 3 : 6 x 15 pompes/15 tirages/25 squat + freiner toutes les descentes (pompes/tirages/squat) sur 4 secondes

1 minute de récupération ●

SITUATION 4

Gainage

Consigne : Effectuer les exercices suivants
Quadrupédie/Quadrupédie + décoller main et pied opposés/Sit-up

Niveau 1 : 4 x 20 scnd quadrupédie + 10 décoller main et pied opposés+ 10 sit up
20 scnd de récupération ●

Niveau 2 : 5 x 30 scnd quadrupédie + 12 décoller main et pied opposés+ 15 sit up
20 scnd de récupération ●

Niveau 3 : 6 x 45 scnd quadrupédie + 20 décoller main et pied opposés + 25 sit up
Pas de récupération ●



SITUATION 5

Cardio porté

Consigne : réaliser 45 minutes de vélo ou 3 x 8 minutes de corde à sauter (20 secondes d'effort/10 de récupération) 1'30 de récupération entre les séries