

Coaching personnel

Séance : Endurance 1/3

W = travail

r = récupération répétition

R = récupération série

Nombre de répétitions par exercice

Temps de travail de l'exercice

Temps de récupération entre les exercices

Temps de récupération entre les séries

Exercice 3	exercices de 4 à 10
maxi	20" de travail (W)
20"	20" de récup [®]
20"	De 0 à 0
aucun	3 x tours

Exercice n° 1

Courir à allure modérée sans interruption pendant 12'.
Si je ne peux plus courir, je marche sans m'arrêter. **Pensez à boire après la course.**

12' de W

Exercice n° 2

Etirements des membres inférieurs sans trop solliciter le muscle étiré.
Posture à maintenir 6 à 7".

2' de W

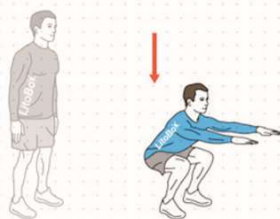
Exercice n° 4

W fractionné de 20/20
je cours :
6 x (W 20"/ r 20") à faire
3 X avec R 2' entre les séries

3 X 2' de W **Pensez à boire**

Exercice n° 4

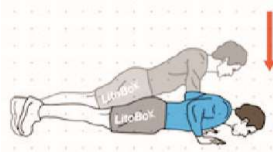
SQUATS



6 exercices, 3 tours à faire

Exercice n° 5

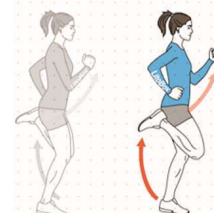
POMPES



Pas de R entre les tours

Exercice n° 6

TALONS-FESSES



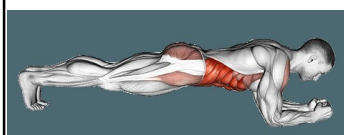
W en 20" r 20"

Exercice n° 7



Epaules niveau coudes

Exercice n° 8



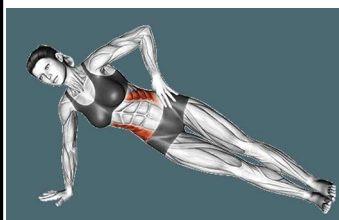
Sur les avant-bras

Exercice n° 9



Sur les avant-bras

Exercice n° 10



Sur les avant-bras

Exercice n° 11

Exercice 5
Etirements des membres sollicités.
Posture à maintenir 30"
sans forcer.

Pensez à boire 5' de W

Exercice n° 12