

# Coaching personnel

## Séance : Endurance 2/3

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

<b>Exercice 3</b>	exercices de 4 à 9
maxi	25" de travail (W)
25"	25" de récup <sup>®</sup>
25"	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

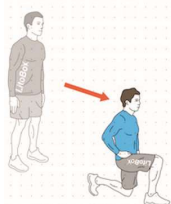
### Exercice n° 4

W fractionné de 25/25  
je cours :  
6 x (W 25" / r 25") à faire  
3 X avec R 2' entre les séries

3 X 2'30" de W **Pensez à boire**

### Exercice n° 4

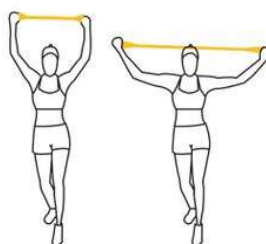
FENTES AVANT



6 exercices, 3 tours à faire

### Exercice n° 5

Travail des dorsaux



Pas de R entre les tours

### Exercice n° 6

LEVÉS DE GENOUX



W en 25" r 25"

### Exercice n° 7



Resserrez les omoplates

### Exercice n° 8



Flexion extension des bras

### Exercice n° 9



sans tourner le buste

### Exercice n° 10

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

**Pensez à boire** 5' de W

### Exercice n° 11

### Exercice n° 12