

## Travail à faire pendant la période de vacances d'été

Semaine	Lundi Circuit training	Mercredi Footing	Vendredi Circuit training
Sem 29 du 19/07 au 25/07	<b><u>FULL BODY</u></b> Travail 30 secondes Repos 30 secondes Prendre 4 exercices dans la planche « Full Body » <b>Effectuer 4 séries</b>	<b>20 minutes</b>	<b><u>Equilibre</u></b> Travail 30 secondes Repos 30 secondes Prendre 4 exercices dans la planche « Equilibre » <b>Effectuer 4 séries</b>
Sem 30 du 26/07 au 01/08	<b><u>Débutant</u></b> Travail 40 secondes Repos 20 secondes Prendre 4 exercices dans la planche « Débutant » <b>Effectuer 4 séries</b>	<b>25 minutes</b>	<b><u>Equilibre</u></b> Travail 40 secondes Repos 20 secondes Prendre 4 exercices dans la planche « Equilibre » <b>Effectuer 4 séries</b>
Sem 31 du 02/08 au 08/08	<b><u>FULL BODY</u></b> Travail 50 secondes Repos 20 secondes Prendre 4 exercices dans la planche « Full body » <b>Effectuer 4 séries</b>	<b>30 minutes</b>	<b><u>Equilibre</u></b> Travail 50 secondes Repos 20 secondes Prendre 4 exercices dans la planche « Equilibre » <b>Effectuer 4 séries</b>
Sem 32 du 09/08 au 15/08	<b><u>Débutant</u></b> Travail 50 secondes Repos 10 secondes Prendre 5 exercices dans la planche « Débutant » <b>Effectuer 4 séries</b>	<b>40 minutes</b>	<b><u>Equilibre</u></b> Travail 50 secondes Repos 10 secondes Prendre 5 exercices dans la planche « Débutant » <b>Effectuer 4 séries</b>
<b>Repos entre chaque série : 2 minutes</b>			

Le 17/08 , 24/08 et 31/08 de 18h30 à 20h : Préparation physique en extérieur - RDV aux Arènes

Le 20/08 et le 27/08 de 18h30 à 20h : entrainement judo **à confirmer**

**Exemple d'exercices pour effectuer les circuits training**

**Full Body /Débutant /Equilibre**

**Tonification complète sans matériel**  
12 exercices

**Circuit Training FULL BODY**

30"X30"  
OU  
40"X20"  
OU  
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

Exercises: 1. Pompes sur genoux, 2. Crunch inversé, 3. Burpee, 4. Ciseau costal, 5. Crunch croisé, 6. Gainage ventral, 7. Mountain climber, 8. Jumping jack, 9. Overhead Squat, 10. Soulevé de fesses, 11. Fentes sautées, 12. Gainage costal.

**Tonification complète sans matériel**  
12 exercices

**Circuit Training DÉBUTANT**

30"X30"  
OU  
40"X20"  
OU  
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

Exercises: 1. Step Up, 2. Stretch Jambe, 3. Wall Push Up, 4. Demi fente, 5. Fire Hydrant, 6. Dos rond Dos creux, 7. Crunch une jambe, 8. Sauts Jambes tendues, 9. Squat Chaise, 10. Extension Jambe, 11. Good Morning, 12. Demi Mountain Climber.

**Tonification complète sans matériel**  
12 exercices

**Circuit Training ÉQUILIBRE**

30"X30"  
OU  
40"X20"  
OU  
50"X10"

<https://entrainement-sportif.fr>

Exercises: 1. Step Up, 2. Crunch Oblique, 3. Cossack Squat, 4. Pompe Rotation, 5. V Sit-up, 6. Gainage sur 2 appuis opposés, 7. Saut groupé, 8. Demi-Superman, 9. Pistol Squat, 10. Soulevé de fesses une jambe, 11. Fente de courtoisie, 12. Bascule sur une jambe.