

Séance 1 (course à pieds + PPG)

| 30' + 30' | |
|-----------|---|
| Cible | Exercices |
| | Course à pied 30' |
| | |
| Mobilité | 2 x 15 Passements de bras avant/arrière (avec corde) |
| Haut | 20 pompes araignée |
| | |
| Bas | (30" Chaise + 2 x 8 Sauts coulée) x2 |
| | |
| AGL | 4' Burpees 1. Crunch opposés 2. Gainage main/épaule opposées 3. Chandelle |
| AGL | 4' rameur 1. Pompes araignée 2. gainage main/épaule opposées 3. grimpeur |
| Bas | 4' Fentes alternées 1. Chaise + Sauts 2. Gainage araignée |
| | |
| AGL | (Gainage latéral 30" par face sur 2') x3 |
| Haut | 4 x 15 pompes (3" de descente) |
| | |
| Prophy | Etirements 5' |

Séance 2 (Circuit training)

| 45' | | |
|-------|---|------------------------------------|
| Cible | Exercices | Série / Récup |
| Gén | Corde à sauter | (30"/30" récup) x 4 tours (r : 2') |
| Haut | Pompes | |
| Bas | Chaise | |
| Gén | Sauts coulée | |
| AGL | Grimpeur | |
| Gén | Burpees | |
| Haut | Pompes diamant + pieds sur chaise 3" descente | |
| Bas | Fentes avant alternées | |
| AGL | Planche + main/épaule opposées | |
| AGL | Gainage coulée au sol | |
| | | |
| | Etirements au choix sur 5' | |