

PROGRAMME JOGGING

NIVEAU DÉBUTANT À INTERMÉDIAIRE



OBJECTIF :

Améliorer ses performances en course à pieds.



PRÉREQUIS :

- Pratiquant ou débutant
- Entraînement libre à la course à pieds de 2 à 5x par semaine en dehors de la salle de fitness



FRÉQUENCE :

De 2 à 3x par semaine.



INTENSITÉ :

Travail intensif du bas du corps.

Travail modéré dorsaux, triceps et épaules.

ÉCHAUFFEMENT

Rameur 12 "

MUSCULATIONS

CÂBLES :

- Pectoraux 3 x 20" (facultatif)
- Prise haute épaules 3 x 20"
- Dos-câbles croisées 3 x 20"
- Squat aux câbles croisées 3 x 20"

BOSSU (DEMI-SPHÈRE) : 4 x 25"

PRESSE JAMBES : 2 x 20" + 2 x 20"

N°16 : 2 x 15 + 2 x 15

TRX À L'ESPALIER : 2 exercices - écarté pour pectoraux - biceps
pieds sangles gainage

MUSCULATIONS - SUITE

POMPAGE: 4 x 10''

ABDOMINAUX: 6 x 45''

FENTE AVANT - PIEDS IMMOBILES: 3 x 20'' droite et gauche

GAINAGE: 4 x 30'' sur appui coudes + idem sur le dos - planche
idem ventre vers le sol

CARDIO

WAVE: 15''

ESCALIER: 10''

