



PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIAL CONFINEMENT

**PROGRAMME ÉLABORÉ PAR
LAURENT JATHIÈRES**

ORGANISATION DE LA SEMAINE

OPTION 1

| | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|
| LUNDI SÉANCE 1 | MARDI REPOS | MERCREDI SEANCE 2 | JEUDI REPOS | VENDREDI SÉANCE 3 | SAMEDI REPOS | DIMANCHE REPOS |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|

OPTION 2

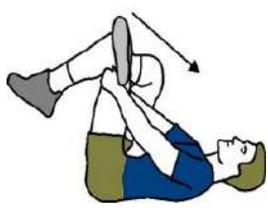
| | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| LUNDI REPOS | MARDI SÉANCE 1 | MERCREDI REPOS | JEUDI SÉANCE 2 | VENDREDI REPOS | SAMEDI SÉANCE 3 | DIMANCHE REPOS |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|

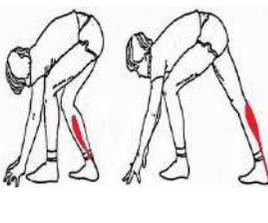


**N'OUBLIEZ PAS DE VOUS HYDRATER AVANT,
APRÈS ET PENDANT LES SÉANCES, ETIREZ VOUS
APRÈS LES SÉANCES (FICHE STRECHING)**

STRETCHING FIN DE SÉANCE

RÉALISER 1 EXERCICE DE CHAQUE LIGNE À LA FIN DE CHAQUE SÉANCE, CHANGER D'EXERCICE LORS DE LA SÉANCE SUIVANTE AFIN DE RÉALISER TOUS LES EXERCICES EN FIN DE SEMAINE.

| Dos | | | |
|------------------|---|---|--|
| 30 Secondes |  |  |  |
| Fessiers | | | |
| 2x15 Secondes |  |  |  |
| Quadriceps | | | |
| 2x15 Secondes |  |  |  |

| Ischio jambiers | | | |
|------------------|---|---|---|
| 2x15 Secondes |  |  |  |
| Mollets | | | |
| 2x15 Secondes |  |  |  |

SEMAINE 3 - SÉANCE 1

Semaine 3 - Séance 1

| Répét / tps | Récup |
|-------------|-------|
| 45" | 15" |



| Répét / tps | Récup |
|-------------|-------|
| 45" | 15" |



| Répét / tps | Récup |
|-------------|-------|
| 45" | 15" |



| Répét / tps | Récup |
|-------------|-------|
| 45" | 15" |

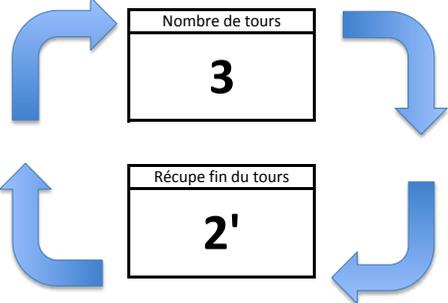


Number of rounds

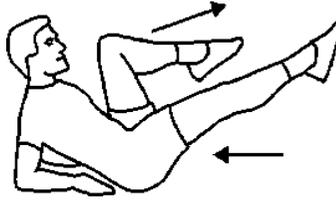
3

Recovery at the end of rounds

2'



| Répét / tps | Récup |
|-------------|-------|
| 45" | 15" |



| Répét / tps | Récup |
|-------------|-------|
| 45" | 15" |



| Répét / tps | Récup |
|-------------|-------|
| 45" | 15" |

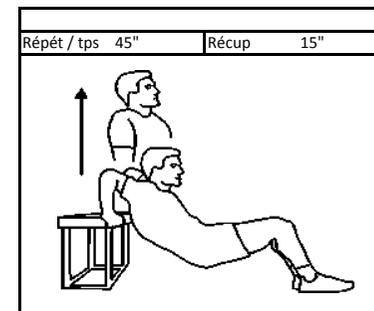
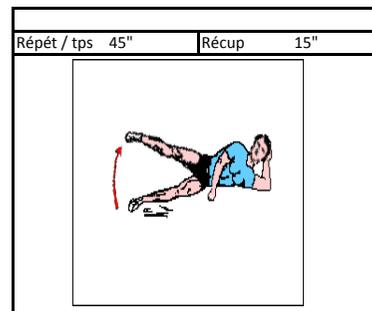
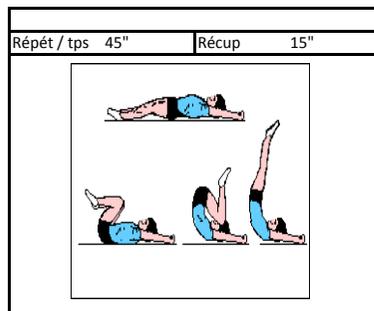
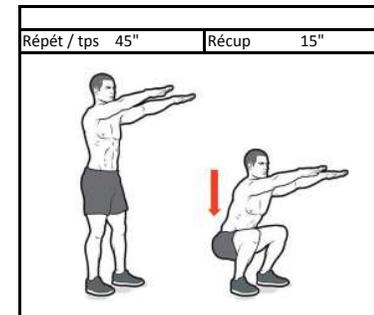
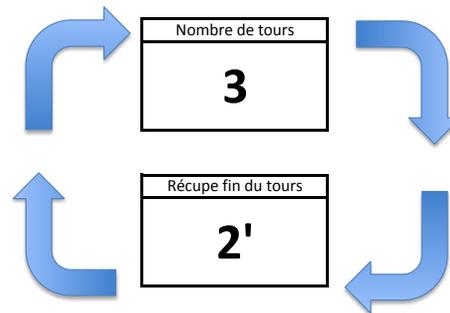
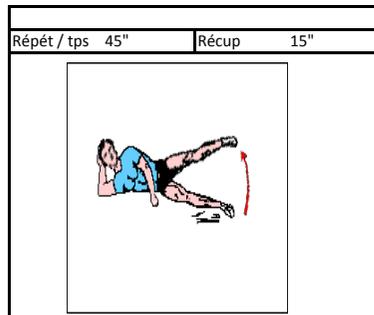
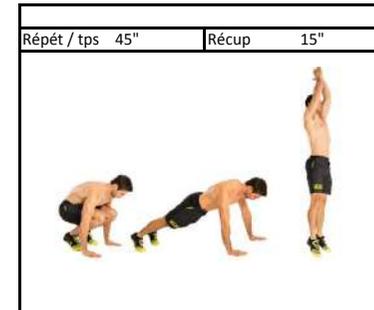
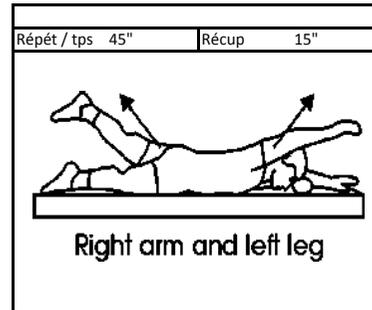
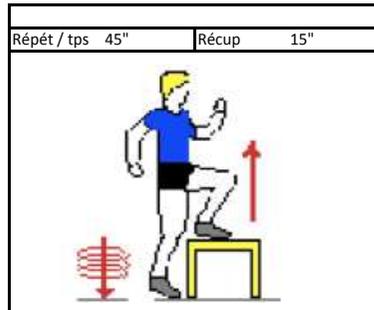


| Répét / tps | Récup |
|-------------|-------|
| 45" | 15" |



SEMAINE 3 - SÉANCE 2

Semaine 3 - Séance 2

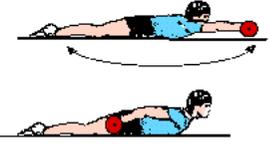


SEMAINE 3 - SÉANCE 2

Semaine 3 - Séance 3

| Répét / tps | 45" | Récup | 15" |
|---|-----|-------|-----|
|  | | | |

| Répét / tps | 45" | Récup | 15" |
|--|-----|-------|-----|
|  | | | |

| Répét / tps | 45" | Récup | 15" |
|--|-----|-------|-----|
|  <p><i>Poids remplaçable par bouteilles d'eau</i></p> | | | |

| Répét / tps | 45" | Récup | 15" |
|---|-----|-------|-----|
|  <p>http://www.ouchwell.com</p> | | | |

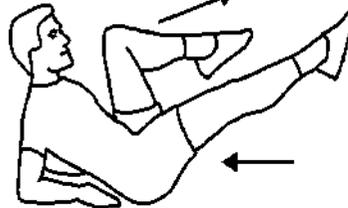
Nombre de tours

3

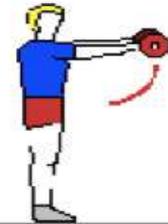
Récupe fin du tours

2'

| Répét / tps | 45" | Récup | 15" |
|--|-----|-------|-----|
|  | | | |

| Répét / tps | 45" | Récup | 15" |
|---|-----|-------|-----|
|  | | | |

| Répét / tps | 45" | Récup | 15" |
|---|-----|-------|-----|
|  | | | |

| Répét / tps | 45" | Récup | 15" |
|--|-----|-------|-----|
|  <p><i>Poids remplaçable par bouteilles d'eau</i></p> | | | |