

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DU 6 AU 12 FEVRIER

WARM-UP

MARDI
5H45

C.O Challenge

Course d'orientation Fun et Facile
avec Circuit training

COHESION

MERCREDI
17H30

Run and Bike

Un vélo pour deux et on alterne course à pied et vélo en
récup

ENDURANCE

VENDREDI
5H45

FIT'ZEN

Amélioration de la posture par le renforcement des
muscles profonds et l'assouplissement articulaire

PREVENTION

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DU 13 AU 19 FEVRIER

BEACH

MARDI
5H45

SWIM RUN

Alterner la course à pied et la natation sans ordre ni distance précise. **Cardio Max**

FATBURN

MERCREDI
17H30

BEACH TRAINING

Entraînement en circuit training sur la plage, le sable et l'eau seront vos adversaires

FORCE

VENDREDI
5H45

YOGA

Une pause pour votre corps et votre esprit, sur la plage pour profiter de la vue et du son de la mer

SANTE



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
DU 20 AU 26 FEVRIER

URBAN

MARDI
5H45

URBAN TRAIL

Course à pied en milieu urbain, sur des parcours alternant chemin et bitume

PUISSANCE

MERCREDI
17H30

URBAN TRAINING

Entraînement en circuit training, le mobilier urbain sera matériel de renforcement

RENFORCEMENT

VENDREDI
5H45

STRETCHING

Redonner de la souplesse à vos articulations et de l'élasticité à vos muscles

MOBILITE

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DU 27 FEVRIER AU 5 MARS

SPEED

MARDI
5H45

H.I.I.T

Amélioration de votre capacité d'endurance grâce à
l'Interval Training (Vitesse/Recup)

VITESSE

MERCREDI
17H30

TEST VMA

Mesure de votre niveau d'endurance qui vous servira à
quantifier vos entraînements futurs

CAPACITE

VENDREDI
5H45

AUTO MASSAGE

Diminuer les tensions musculaires grâce à l'utilisation de
technique de massage par et sur vous même

PROPHYLAXIE