

# Programme confinement 15 et +

Deux séances de courses par semaine plus une séance de renforcement

Semaine 1				
	Echauffement	Travail de qualité	Récupération	Musculation
Séance 1	Footing 20 min	10 min plus rapide	Footing 3 min	3 séries de : 10 pompes/20 abdos Crunch/15 squats/45 secs gainage avant/45 secs chaise 1min30 de repos entre chaque série
Séance 2	Footing 20 min	10 sprints de 10 secs	Footing 3 min	
Semaine 2				
	Echauffement	Travail de qualité	Récupération	Musculation
Séance 1	Footing 20 min	15 min plus rapide	Footing 3 min	3 séries de : 10 pompes/20 abdos Crunch/15 squats sautés/1 min gainage avant/20 fentes avant de chaque jambes 1min30 de repos entre chaque série
Séance 2	Footing 20 min	15 sprints de 10 secs	Footing 3 min	
Semaine 3				
	Echauffement	Travail de qualité	Récupération	Musculation
Séance 1	Footing 20 min	15 secs sprint/15 secs lent, enchaîner cela 10 fois sans pause, 5min de travail en tout	Footing 3 min	3 séries de : 20 abdos Crunch/45 secs chais/ 20 curl biceps de chaque bras avec bouteille d'eau d'1,5L/1 min gainage avant/10 burpees 1min30 de repos entre chaque série
Séance 2	Footing 20 min	15 secs sprint/15 secs lent, enchaîner cela 10 fois sans pause, 5min de travail en tout	Footing 3 min	
Semaine 4				
	Echauffement	Travail de qualité	Récupération	Musculation
Séance 1	Footing 20 min	30 secs sprint/30 secs lent, enchaîner cela 10 fois sans pause, 10 min de travail en tout	Footing 5 min	3 séries de : 15 pompes/20 abdos rameurs/15 squats bulgare/1 min gainage avant/10 levés de bassin 1min30 de repos entre chaque série
Séance 2	Footing 20 min	30 secs sprint/30 secs lent, enchaîner cela 10 fois sans pause, 10 min de travail en tout	Footing 5min	
Semaine 5				
	Echauffement	Travail de qualité	Récupération	Musculation
Séance 1	Footing 20 min	3 fois 1min vite/1min lente	Footing 10 min	3 séries de : 15 pompes/10 levés de bassin/1 min gainage avant/10 planches militaires/1 min chaise/10 burpees 1min30 de repos entre chaque série
Séance 2	Footing 20 min	4 fois 1min vite/1min lente	Footing 10 min	
Semaine 6				
	Echauffement	Travail de qualité	Récupération	Musculation
Séance 1	Footing 20 min	3 série de : 10secs vite/10 secs lentes/30 secs vites/30 secs lentes/45 secs vites/45 secs lentes/1 min vite/1 min lente	Footing 5 min	3 séries de : 20 pompes/20 abdos Crunch/10 levés de bassin à 1 jambe (10 de chaque jambe)/15 squats/1 min

Séance 2	Footing 20 min	3 série de : 10secs vite/10 secs lentes/30 secs vites/30 secs lentes/45 secs vites/45 secs lentes/1 min vite/1 min lente	Footing 5 min	gainage avant/1 min chaise/10 planches militaires 1min30 de repos entre chaque série
<b>Semaine 7</b>				
	<i>Echauffement</i>	<i>Travail de qualité</i>	<i>Récupération</i>	<i>Musculation</i>
Séance 1	Footing 20 min	2 séries de 10*100m en accélération progressive	Footing 5 min	3 séries de : 20 pompes/30 secs de gainage chaque face (4x30 secs)/20 abdos rameur/20 squat bulgare de chaque jambe/10 levés de bassin à une jambe/1 min gainage 1min30 de repos entre chaque série
Séance 2	Footing 20 min	2 séries de 10*50m en Sprint max	Footing 5 min	