

SCARPA'COACH #2

PRÉPARATION POUR LA SCARPADONF



Deuxième étape de votre préparation !

Vous avez déjà accompli les deux premières semaines... et c'est là que tout commence vraiment !
Vous avez prouvé que vous pouviez vous lancer. Maintenant, on va prouver que vous pouvez aller au bout.

Astuce motivation : ne restez pas seul(e) !

Entraînez-vous en binôme ou en petit groupe.

Vous allez :

- Vous tirer vers le haut
- Vous challenger mutuellement
- Partager les efforts... et les fous rires
- Créer cette énergie qui rend chaque séance plus fun et plus intense



Alors, rassemblez vos partenaires d'entraînement et continuez l'aventure... ensemble !

× ×

× ×

EXPLICATIONS & CONSEILS DU CIRCUIT

× ×

× ×

× ×

ÉCHAUFFEMENT

C'est une **mise en route** pour préparer son corps à faire la séance.

Réalises le à **ton rythme**, tu peux prendre 1 minute de repos entre chaque tour du circuit.

CIRCUIT TRAINING

Bloc principal de la séance du jour ! **Donnes toi à fond** sur ce circuit.

Tu restes **toujours à ton rythme**, s'il faut réduire le temps de travail, augmenter les phases de récupération ou même retirer un tour du circuit, fais le.

Le circuit est fait pour être accessible à tous, sans matériel de musculation et surtout **réalisable en équipe** !

FINISHER

Voici le petit **bonus** de la séance !

Un mini circuit cardio pour te challenger et **repousser tes limites**.

Seul ou en groupe, **donnes tes dernières forces dans ce circuit** !



× ×

× ×

× ×

SÉANCE N°1 : CIRCUIT TRAINING

× ×

Matériel nécessaire : un tapis, deux bouteilles d'eau & une surface surélevée stable

× ×

Chaque exercice est facilement trouvable sur internet grâce au nom associé.

ÉCHAUFFEMENT

Réaliser 3 tours du circuit
30" ON / 10" OFF



ABDOS : BICYCLETTE



ABDOS : CISEAUX DE JAMBES



LEG EXTENSION GAUCHE



LEG EXTENSION DROITE

CIRCUIT

Réaliser 3 à 4 tours du circuit
3 à 5 min de repos entre les tours

Tour n°1 : 30" ON / 10" OFF

Tour n°2 : 40" ON / 20" OFF

Tour n°3 : 45" ON / 15" OFF

Tour n°4 : 30" ON / 10" OFF **à fond !**



LUNGES



MOUNTAIN CLIMBERS



TRICEPS DIPS



CLIMBER TAPS



HIP THRUST



WALL SIT



SHOULDER ELEVATION



SQUAT

FINISHER

Termine le plus vite possible
l'enchaînement suivant



x 30

BURPEES



x 100

JUMPING JACK



x 60

PLANK SHOULDER TAP

× ×

× ×

SÉANCE N°2 : COURSE À PIED

× ×

× ×

Sur un rythme facile vous devez être capable de tenir une conversation

× ×

Sur un rythme soutenu vous êtes capable de tenir entre 6 et 10 minutes

Sur un rythme rapide vous êtes quasiment en sprint

Niveau



Alternance course / marche

5 x (4min course / 2min marche)

Niveau



Course + Lignes droites rapides

30 à 40min rythme facile

+ 6 accélérations sur 15'' rapide

Niveau



Course + Lignes droites rapides

10' rythme facile

2 séries : 5 x 1' facile / 1' soutenue

Courir/marcher 5' entre les séries

10' rythme facile pour rentrer

× ×

× ×

SÉANCE N°3 : COURSE À PIED/RENFO

× ×

× ×

Pour simuler des passages d'obstacles, quelques exercices de renforcement entre des phases de course !

× ×

L'allure de course se fait sur un rythme facile

Alternance course / marche

4 à 5 fois :

Niveau

4min de course / circuit / 2min de marche



SQUAT

x 10



LUNGES

x 12



JUMPING JACK

x 10

Course + circuit

4 à 6 fois :

Niveau

6min de course + circuit



SQUAT

x 15



LUNGES

x 16



JUMPING JACK

x 15

Course + circuit

4 à 6 fois :

Niveau

10min de course + circuit



SQUAT

x 20



LUNGES

x 24



JUMPING JACK

x 20