

PROGRAMME Ados 11/17 ans

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 2 - JOUR 1

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude

A réaliser 3 / 4 ou 5 fois

40 Montées de Genoux



PAUSE 1 minute



8 Burpees



PAUSE 1 minute



40 Montées de Genoux



PAUSE 1 minute



8 Burpees



Finir sur 50 Relâchés Serrés

PROGRAMME Ados 11/17 ans

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 2 - JOUR 2

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude
A réaliser 3 / 4 ou 5 fois

20 Jumping Jacks



6 Burpees



15 Squats



PAUSE 1 minute



20 Montées de genoux



6 burpees



15 Squats



Finir sur 50 Relâchés Serrés

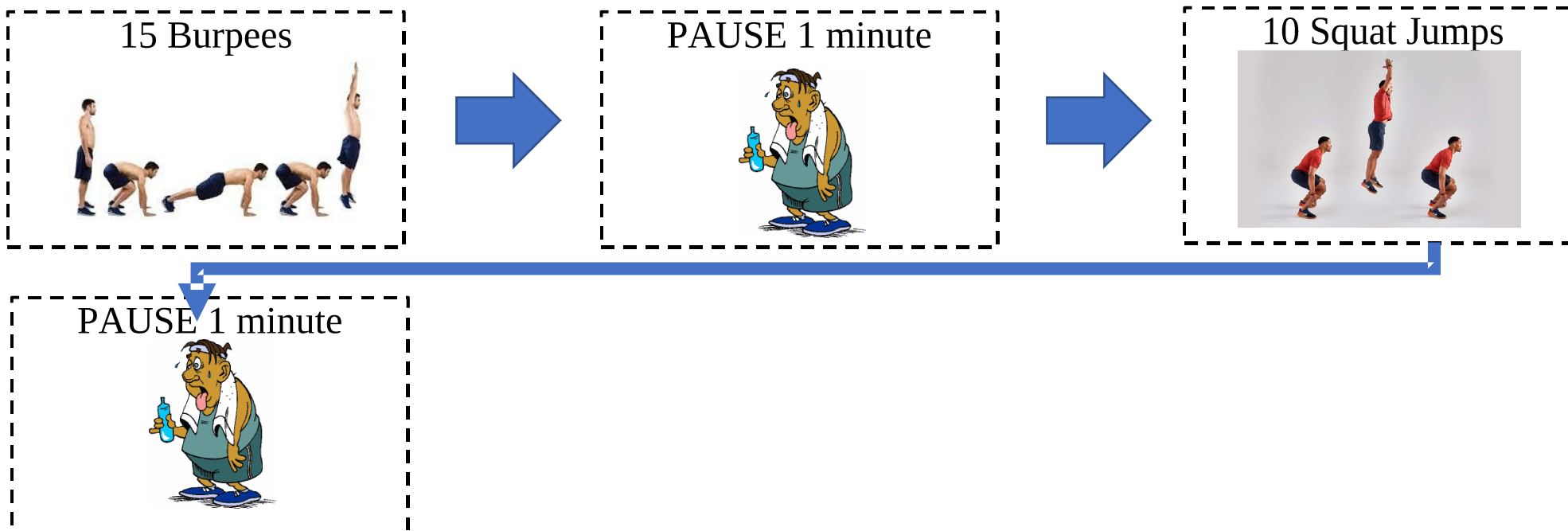
PROGRAMME Ados 11/17 ans

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 2 - JOUR 3

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude
A réaliser 3 / 4 ou 5 fois



Finir sur 100 Toupies Alternées : <https://www.youtube.com/watch?v=97xRq3wJjqI&t=8s>