

PROGRAMME DE MAINTIEN DE LA CONDITION PHYSIQUE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
JOUR 1	JOUR 1	JOUR 1	JOUR 1
MARCHE 30' SUR TERRAIN PLAT	MARCHE 40' EN TERRAIN VARIÉ ÉTIREMENTS SANS DOULEUR 10'	MARCHE 50' À ALLURE SOUTENUE ÉTIREMENTS 10'	MARCHE 55' À ALLURE SOUTENUE ÉTIREMENTS 10'
JOUR 2	JOUR 2	JOUR 2	JOUR 2
MARCHE 30' SUR TERRAIN PLAT ÉTIREMENTS SANS DOULEUR 5' → la toile foisonne de tutoriels pour comprendre les placements, les mouvements et les indicateurs techniques	Footing de 15 à 20' si possible à allure modérée (variante 45'' de course / 15'' de marche) ou alors 10-12' sur vélo d'appartement ou rameur Sinon corde à sauter 10' en fractionnant ou encore montées d'escaliers dynamiques Étirements	Footing de 25 à 30' (variante 60'' de course et 15'' de marche) ou alors 15' sur vélo d'appartement ou rameur Sinon corde à sauter 10-12' en fractionnant ou encore montées d'escaliers dynamiques Étirements 3 x 15 squats - 3 x 25 crunchs (droits puis croisés) et 3 x 7 push-up en variant l'écartement des bras (largeur d'épaules - très écartés - très rapprochés = diamant) + exercices de gainage variés (ventral - latéral)	Footing de 35' ou alors 20' sur vélo d'appartement ou rameur Sinon corde à sauter 10-12' en fractionnant ou encore montées d'escaliers dynamiques Étirements 3 x 20 squats (avec pause statique 5'' en flexion toutes les 5 répétitions sur la dernière série) 3 x 35 climbers et 3 x 10 push-up en variant l'écartement des bras + exercices de gainage variés complets
JOUR 3	JOUR 3	JOUR 3	JOUR 3
MARCHE 30' SUR TERRAIN PLAT ÉTIREMENTS SANS DOULEUR 5'	MARCHE 40' EN TERRAIN VARIÉ ÉTIREMENTS 10'	MARCHE 50' À ALLURE SOUTENUE ÉTIREMENTS 10'	MARCHE 55' À ALLURE SOUTENUE ÉTIREMENTS 10'
JOUR 4	JOUR 4	JOUR 4	JOUR 4
MARCHE 35' SUR TERRAIN PLAT ÉTIREMENTS SANS DOULEUR 5'	Footing de 15 à 20' si possible à allure modérée (variante 60'' de course / 15'' de marche) ou alors 10-12' sur vélo d'appartement ou rameur Étirements Renforcement musculaire en variant les exercices : 3 x 10 squats - 3 x 20 crunchs - 3 x 5 push-up dans vos positions préférentielles + gainage classique (position planche et position chaise)	Footing de 25 à 30' ou alors 15' sur vélo d'appartement ou rameur Sinon corde à sauter 10-12' en fractionnant ou encore montées d'escaliers dynamiques Étirements 3 x 15 squats - 3 x 30 crunchs (droits puis croisés) et 3 x 7 push-up en variant l'écartement des bras (largeur d'épaules - très écartés - très rapprochés = diamant) + exercices de gainage variés (ventral - latéral)	Footing de 40' ou alors 25' sur vélo d'appartement ou rameur Sinon corde à sauter 10-12' en fractionnant ou encore montées d'escaliers dynamiques Étirements 3 x 20 squats (avec pause statique 5'' en flexion toutes les 3 répétitions sur la dernière série) 3 x 40 climbers et 3 x 11 push-up en variant l'écartement des bras + exercices de gainage variés complets

JOUR 5	JOUR 5	JOUR 5	JOUR 5
MARCHE 35'' SUR TERRAIN PLAT ÉTIREMENTS SANS DOULEUR 10'	MARCHE 45' À ALLURE SOUTENUE ÉTIREMENTS 10'	MARCHE 50' À ALLURE SOUTENUE ÉTIREMENTS 10'	MARCHE 60' À ALLURE SOUTENUE ÉTIREMENTS 10'
JOUR 6	JOUR 6	JOUR 6	JOUR 6
MARCHE 35' EN TERRAIN VARIÉ ÉTIREMENTS SANS DOULEUR 10'	Footing de 20 à 25' à allure modérée (variante 60'' de course et 15'' de marche) ou alors 12-15' sur vélo d'appartement ou rameur Sinon corde à sauter 10' en fractionnant ou encore montées d'escaliers dynamiques Étirements Renforcement musculaire en variant les exercices : 3 x 12 squats - 3 x 20 crunchs - 3 x 5 push-up dans vos positions préférentielles + gainage classique (planche et chaise)	Footing de 30' ou alors 15' sur vélo d'appartement ou rameur Sinon corde à sauter 10-12' en fractionnant ou encore montées d'escaliers dynamiques Étirements Renforcement musculaire 3 x 15 squats (avec pause statique 5'' en flexion toutes les 5 répétitions sur la dernière série) 3 x 30 abdos' (droits-croisés-crunch) et 3 x 9 push-up en variant l'écartement des bras + exercices de gainage variés complets	Footing de 35' ou alors 20' sur vélo d'appartement ou rameur Sinon corde à sauter 10-12' en fractionnant ou encore montées d'escaliers dynamiques Étirements Renforcement musculaire 3 x 25 squats (avec pause statique 5'' en flexion toutes les 3 répétitions sur la dernière série) 3 x 45 climbers et 3 x 12 push-up en variant l'écartement des bras + exercices de gainage variés complets
JOUR 7	JOUR 7	JOUR 7	JOUR 7
MARCHE 40' EN TERRAIN VARIÉ ÉTIREMENTS SANS DOULEUR 10'	MARCHE 45' À ALLURE SOUTENUE ÉTIREMENTS 10'	MARCHE 55' À ALLURE SOUTENUE ÉTIREMENTS 10'	MARCHE 60' À ALLURE SOUTENUE 3 x 1 BIÈRE - SANS ALCOOL - EN TERRASSE