

# JOUR 3

Ton parcours correspond au nom du club, fais le 2 fois avec entre chaque lettre 30 secondes de récupération et 3 minutes de récupération à la fin du premier parcours.

Bon courage !!

## ton club, ton entrainement: Eveil Foot Le Tallud X2

**SUPERTRAINERS**

<b>A</b>  PLANCHE 1 MIN	<b>J</b>  ABDOS RANEUR 30 RÉP	<b>S</b>  BURPEES 20 RÉP
<b>B</b>  JUMPING JACKS 3 MIN	<b>K</b>  PLANCHE LAT 1 MIN	<b>T</b>  CHAISE 1 MIN
<b>C</b>  DONKEY KICKS 2 MIN	<b>L</b>  FENTES 25 RÉP/J	<b>U</b>  PLANCHE DOS COUDES 30 SEC
<b>D</b>  CISEAUX 1 MIN	<b>M</b>  SQUAT BULGARE 20 RÉP/J	<b>V</b>  LEVÉS DE FESSES 30 RÉP
<b>E</b>  POMPES 15 RÉP	<b>N</b>  MONTÉES GENOUX 3 MIN	<b>W</b>  EXTENTIONS LOMBAIRES 20 RÉP
<b>F</b>  ABDOS EN V 1 MIN	<b>O</b>  MOUNTAIN CLIMBERS 1 MIN	<b>X</b>  TOUCHÉS DE CHEVILLES 20 RÉP/CÔTÉ
<b>G</b>  DIPS 20 RÉP	<b>P</b>  PLANCHE DORSALE 30 SEC	<b>Y</b>  TALONS FESSES 3 MIN
<b>H</b>  PLANCHE LAT 1 MIN	<b>Q</b>  SQUAT LATERAL 20 RÉP/J	<b>Z</b>  SQUATS SAUTES 25 RÉP
<b>I</b>  SQUATS 30 RÉP	<b>R</b>  CORDE À SAUTER 3 MIN	

**F.C DE DEBUT DE SEANCE**  
..... puls/min

**FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE**  
..... puls/min

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !