

Programme idéal pour une remise en forme

Fréquence		Durée des séances	Objectif
3 fois par semaine		30 minutes	Mise en forme
		' = minute '' = seconde	
Semaine	Entrainement de 8 semaines		Durée/min
1	A1	10'L + 5x (1'R + 2'L) + 5'L	30
	B1	15'L + 5'M + 10'L	30
	C1	30 'L	30
2	A2	10'L + 6x (1'R + 2'L) + 2'L	30
	B2	10'L + 2x (5'M + 5'L)	30
	C2	10 'L + 2x (2'M + 2'L) + 3x (1'R + 2'L) + 3'L	30
3	A3	10'L + 8x (30''R + 1'30'L) + 4'L	30
	B3	10'L + 10'M + 10'L	30
	C3	30 'L	30
4	A4	10'L + 10x (30''R + 1'30'L)	30
	B4	10'L + 8'M + 5'L + 7'M	30
	C4	10 'L + 2x (2'M + 2'L) + 4x (1'R + 2'L)	30
5	A5	10'L + 6x (1'R + 1'30''L) + 5'L	30
	B5	3x (5'L + 5'M)	30
	C5	30 'L	30
6	A6	10'L + 5x (1'R + 1'L) + 10'M	30
	B6	10'L + 15'M + 5'L	30
	C6	10 'L + 2x (2'M + 2'L) + 6x (30''R + 1'30'L)	30
7	A7	10'L + 8x (30''R + 1'L) + 8'L	30
	B7	2x (5'L + 10'M)	30
	C7	30'L	30
8	A8	10'L + 10x (30''R + 1'L) + 5'L	30
	B8	10'L + 20'M	30
	C8	8'L + 3x (2'M + 2'L) + 5x (30''R + 1'30'L)	30