Méthode Grand-mère

Marcher 30 minutes

Faire 10 000 pas

Méthode LaFay

10 pompes au poids du corps.

30 sec de récup

5 tractions au poids du corps.

30 sec de récup

20 squats au poids du corps.

30 sec de récup

Répéter 3 fois

Entrainement de vélo

5 kms allure tranquille

puis 1 kms en sprint

puis 10 kms allure tranquille.

Musculation avancée

* Développé couché

8 reps à 60% - allure lente – 1 minute de récup

8 reps à 80% - allure modérée – 1 minute de récup

6 reps à 85% - allure modérée – 1 minute de récup

2 reps à 100% - allure modérée – 2 minutes de récup

* Développé incliné

8 reps à 60% - allure lente – 1 minute de récup

8 reps à 80% - allure modérée – 1 minute de récup

6 reps à 85% - allure modérée – 1 minute de récup

2 reps à 100% - allure modérée – 2 minutes de récup

Crossfit

**FOR TIME**

1000M run

60 BURPEES

800M run

40 BURPEES

400M run

20 BURPEES

**AMRAP 15**

10 BURPEES

10 MOUTAIN CLIMBERS

10 AIR SQUATS