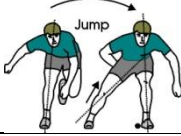

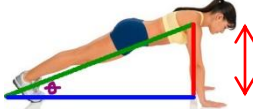
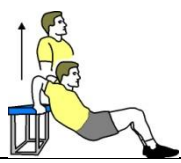
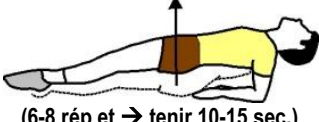
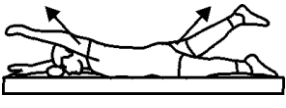
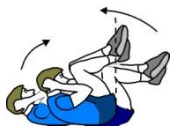

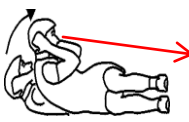
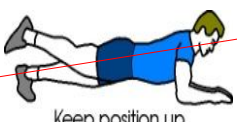




AIDE-MÉMOIRE → ENTRAÎNEMENT À MAINS LIBRES - REMISE EN FORME

1. **ÉCHAUFFEMENT** : Étirements
2. **MUSCULATION** : Développement Physique Général → FORCE-ENDURANCE ET FORCE-VITESSE.

SÉQUENCE DES EXERCICES	GROUPE MUSCULAIRES - Exercice	APPAREIL	Date/ semaine
			Tempo
SÉRIES / RÉPÉTITIONS / CHARGE			
3) AÉROBIE → ALTERNER COURSE EN POSITION ACCROUPIE – 20 SEC - 30SEC ** n'oubliez pas de compter de vive voix chaque répétition **			
#1	QUADRICEPS ISCHIO-JAMBIERS		
3) AÉROBIE → ALTERNER COURSE EN POSITION ACCROUPIE – 20 SEC - 30SEC ** n'oubliez pas de compter de vive voix chaque répétition **			
#2	QUADRICEPS		
3) AÉROBIE → ALTERNER COURSE EN POSITION ACCROUPIE – 20 SEC - 30SEC ** n'oubliez pas de compter de vive voix chaque répétition **			
#3	PECTORAUX : - ceinture scapulaire; - triceps		
3) AÉROBIE → ALTERNER COURSE EN POSITION ACCROUPIE - 20 SEC - 30SEC ** n'oubliez pas de compter de vive voix chaque répétition **			
#4	TRICEPS		
3) AÉROBIE → ALTERNER COURSE EN POSITION ACCROUPIE – 20 SEC - 30SEC ** n'oubliez pas de compter de vive voix chaque répétition **			
#5	PLANCHE DORSALE		(6-8 rép et → tenir 10-15 sec.)
#6	DORSAUX - FESSIERS		
3) AÉROBIE → ALTERNER COURSE EN POSITION ACCROUPIE – 20 SEC - 30SEC ** n'oubliez pas de compter de vive voix chaque répétition **			
TRONC : Exécuter 7 à 10 sans arrêt.	ABDO	#7  #8 	
	TRANSVERSE - DENTELÉS	#9 	
	PLANCHE VENTRALE	#10 (60 sec en variant la position) 	Keep position up

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Répondre au questionnaire : Q-AAP et vous ?

OBJECTIF :

- Réussir le circuit complet d'exercices 3 fois de suite (selon votre condition, entre : 15 à 20 min), avec un temps de repos de 2m entre les circuits;

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

- prendre un REPOS au besoin selon votre forme du moment;
- n'oubliez pas que votre **TEMPS DE RÉCUPÉRATION** est un indice important de votre bonne condition physique.

ÉTAPES de l'entraînement musculaire :

1) ÉCHAUFFEMENT :

- Étirements - 5 m course sur place ou autre.

2) MUSCULATION - Travail en force- endurance

* MODALITÉS D'ENTRAÎNEMENT :

- Fréquence : 2 à 3 fois/semaine;
- Durée : 10 exercices x 2 à 3 Séries; → Ajout de série après 4^e semaine.
- Intensité : 10 - 20 Répétitions. → aucune charge
- Rythme : lent au début et : → on ajuste et augmente en **FORCE-VITESSE** nos répétitions, au fur et à mesure de l'amélioration de notre condition physique.

3) AÉROBIE : en position accroupie, en appui sur les mains, courir sur place en alternant les jambes.



***À CHAQUE RÉPÉTITION VOUS COMPTEZ À HAUTE VOIX

POUR CELLES ET CEUX QUI VEULENT COMPLÉTER L'ENTRAÎNEMENT À L'EXTÉRIEUR en :

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE:

* MODALITÉS D'ENTRAÎNEMENT :

- Fréquence : 2 à 3 fois/semaine
- Durée : 10 - 15 - 20 minutes
- INTENSITÉ : $Fc_{min} = (220 - \text{âge}) \times 65\% =$
 $Fc_{max} = (220 - \text{âge}) \times 85\% =$

ZONE CIBLE : Entre ___/10sec et ___/10 sec

* À LA FIN → récupération active pendant 3 à 5 m.

DIRECTIVES GÉNÉRALES :

- **TRAVAILLER** à UN RYTHME (**INTENSITÉ**) QUI CORRESPOND à VOTRE CAPACITÉ, ET CE, DE FAÇON SÉCURITAIRE;
- **VARIER** LES EXERCICES AU BESOIN, TOUT EN GARDANT LA MÊME SÉQUENCE.

BON ENTRAÎNEMENT

4) Récupération : étirements ciblés + relaxation - détente