

Programme vacances Rihandster

- 1^{ère} semaine : repos
- 2^{ème} semaine : 3 séances avec 1 jour de récupération entre chaque séance, n'hésitez pas à vous retrouver à plusieurs pour faire les séances ensemble. Pensez bien à vous étirer.

Séance 1

- 10 minutes de footing
- 6 minutes de 30/30 (30 secondes de course à faible allure pour la récupération et 30 secondes d'accélération)
- PMA 6 x 1 minute découpées ainsi:
 - pendant 20 secondes répéter: 2 dips + 2 squatts sautés
 - les 20 secondes suivantes : 2 abdos + 4 sauts sur 1 jambe (2 sur chaque, bien fléchir et chercher la hauteur)
 - les 20 dernières secondes: gainage

Séance 2

- 10 minutes de footing
- 7 minutes de 30/30 (30 secondes de course à faible allure pour la récupération et 30 secondes d'accélération)
- PMA 7 x 1 minute découpées ainsi:
 - pendant 20 secondes répéter: 2 pompes + 2 squatts
 - les 20 secondes suivantes : sprint
 - les 20 dernières secondes: gainage

Séance 3

- 10 minutes de footing
- 8 minutes de 30/30 (30 secondes de course à faible allure pour la récupération et 30 secondes d'accélération)
- PMA 8 x 1 minute découpées ainsi:
 - pendant 20 secondes : faire un maximum de burpees
 - les 20 secondes suivantes : 2 dips + 2 squatts
 - les 20 dernières secondes: gainage