

Consignes Programme Renfo

Voici à votre disposition plusieurs fiches contenant une série d'exercices accompagnées de quelques consignes. Ces fiches vont vous permettre de construire vos entraînements durant ces quelques jours chez vous afin de garder une bonne activité physique et ou de conserver les résultats des efforts que vous avez fourni jusqu'ici.

Voici donc comment doit s'organiser votre semaine d'entraînement :

2 Entraînements / semaine	3 Entraînements / semaine	4 Entraînements / semaine
<ul style="list-style-type: none">- 1 Entraînement <u>Endurance</u>- 1 Entraînement <u>Cardio</u>	<ul style="list-style-type: none">- 1 Entraînement <u>Endurance</u>- 1 Entraînement <u>Cardio</u>- 1 Entraînement <u>Explosivité</u>	<ul style="list-style-type: none">- 1 Entraînement <u>Endurance</u>- 1 Entraînement <u>Cardio</u>- 1 Entraînement <u>Explosivité</u>- 1 Entraînement <u>au choix</u>
3 jours de repos entre chaque séances	2 jours de repos entre chaque séances	1 jour de repos entre chaque séance

Descriptif des entrainements

Entrainement Endurance	Entrainement Cardio	Entrainement Explosivité	Entrainement au choix
<ul style="list-style-type: none">- Fiche Echauffement- Fiche endurance de force- Fiche base gymniques	<ul style="list-style-type: none">- Fiche Echauffement- Fiche Cardio- Fiche Bases Gymniques	<ul style="list-style-type: none">- Fiche Echauffement- Fiche Explo- Fiche Bases Gymniques	<ul style="list-style-type: none">- Fiche Echauffement- Fiche Explo <u>ou</u> Cardio <u>ou</u> Endurance de force (a choisir)- Fiche Bases Gymniques

