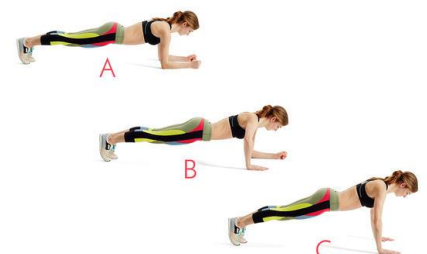
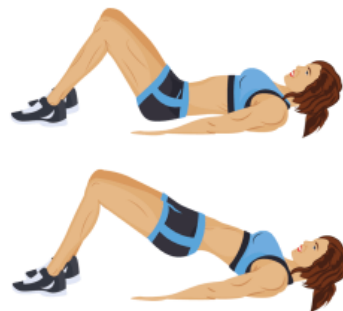
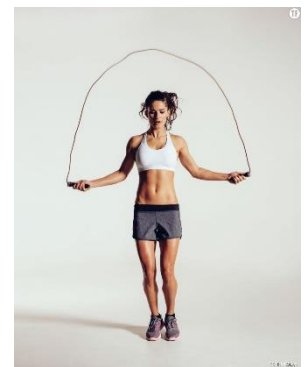
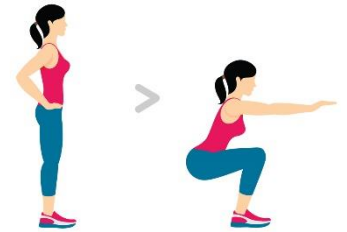


# Programme Energie Fit' pour maintenir son niveau de forme

## Renforcement en circuit afin de combiner le travail cardio vasculaire et l'oxygénation des muscles de type 1

Après un échauffement de 5 min en course dans son domicile ou dans son jardin, enchaîner un travail en 30/30 soit 30'' de travail 30'' de repos.



**Reprise de l'ensemble après 2 min de pause**

## Programme Energie Fit' pour maintenir son niveau de forme

**Pour le niveau de difficulté 1 : 2 tours de circuit soit 20 min + 5min échauff**

**Pour le niveau de difficulté 2 : 3 tours de circuit soit 30 min + 5min échauff**

Voici une possibilité de progression.

Semaine 1 : **30sec** de travail 30sec de repos

Semaine 2 : **35sec** de travail 30sec de repos

Semaine 3 : **40sec** de travail 30sec de repos

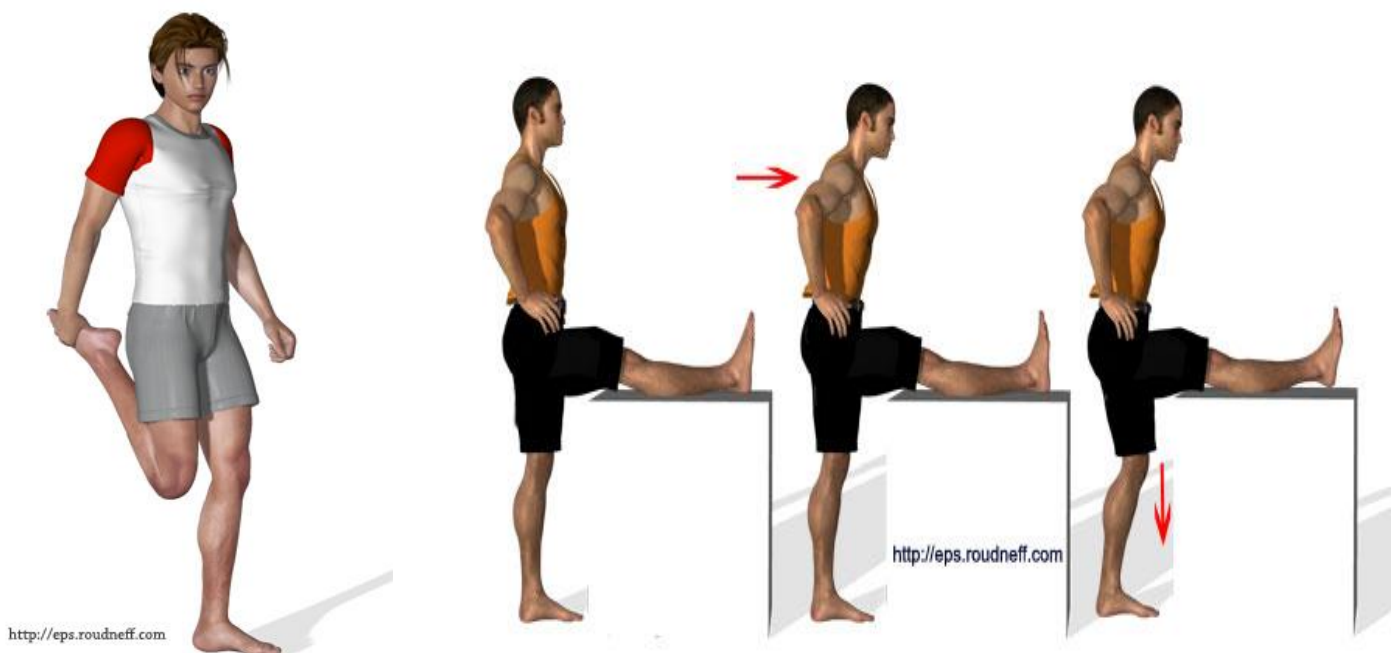
Semaine 4 : **45sec** de travail 30sec de repos

Vous devez travailler de façon **dynamique** en faisant beaucoup de répétitions, plus vous augmentez le temps de travail plus vous devez faire de répétitions.

Conseil : Pensez à boire régulièrement !

Etirement à faire après la séance ou le lendemain.

**30sec à droite et 30sec à gauche**



## Programme Energie Fit' pour maintenir son niveau de forme

30sec à droite puis 30sec à gauche



30sec à droite puis 30sec à gauche



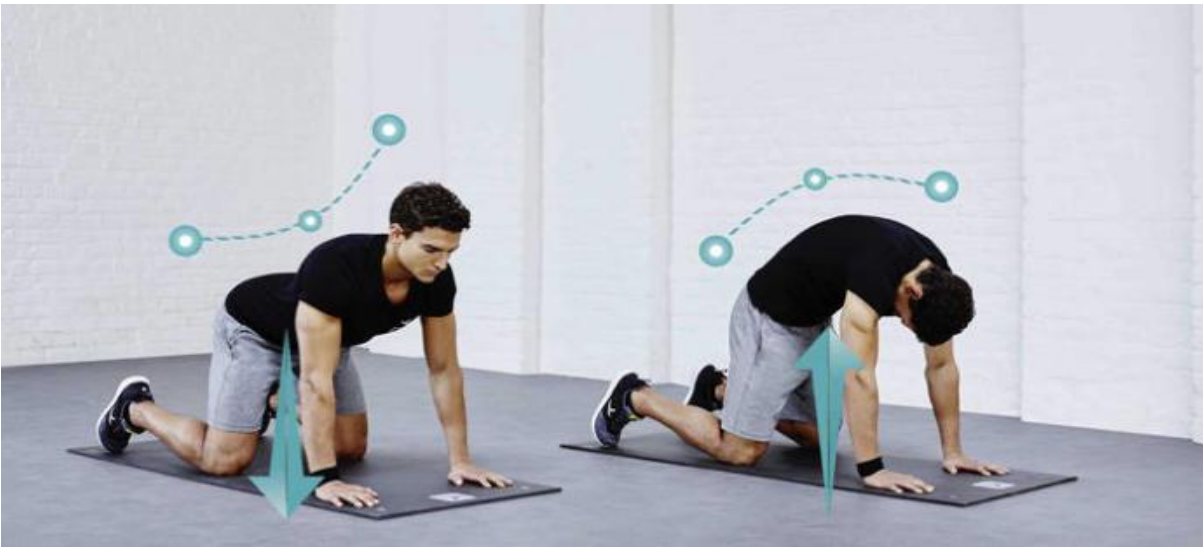
Rester bien droit en essayant de descendre le bassin vers le sol en soufflant

30sec à droite puis 30sec à gauche



## Programme Energie Fit' pour maintenir son niveau de forme

Inspirer dos creusé puis expirer dos rond en rentrant le ventre 2fois



Pour étirer ton dos et tes épaules

Bras tendus sans que les coudes et la tête ne touchent le sol

30sec

