

1er Microcycle

Durée : 4 Semaines

## CONSIGNES

## DÉBUT DE SAISON - HORS COMPÉTITION

**TYPE d'ENTRAINEMENT :** Circuit Alterné CA1**EXPLICATIONS :**

- Alternez la sollicitation des différents groupes musculaires.
- Il faut pour cela enchaîner les exercices à la suite des autres sans temps de repos entre les exercices.
- Prendre 5 minutes de repos entre chaque tour.

**FREQUENCE DES ENTRAINEMENTS :**

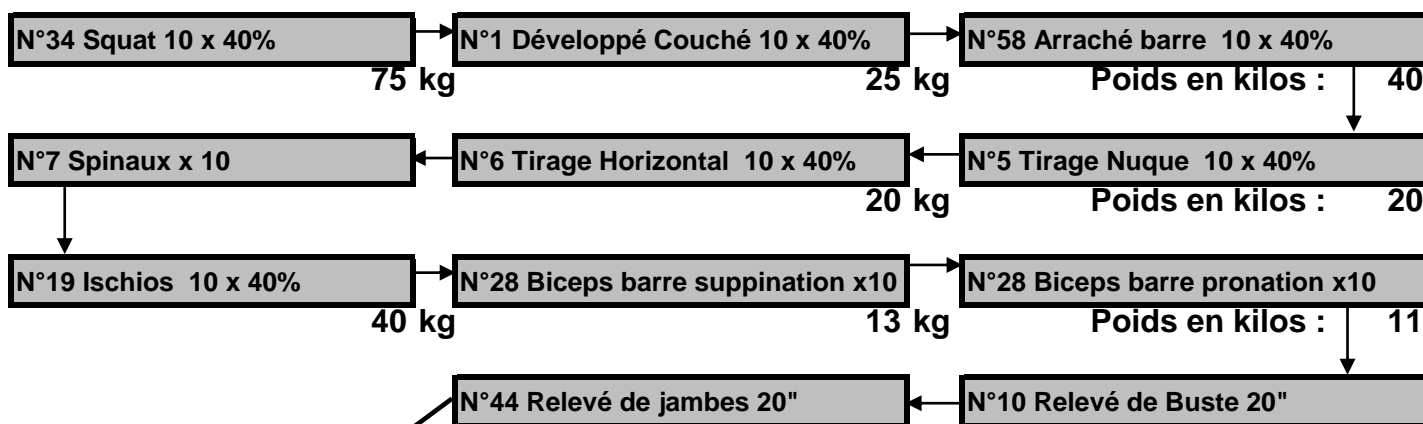
- La durée totale de ce microcycle est de 4 semaines.
- 1 à 2 séances par semaine.
- Commencez par effectuer 2 tours de circuit.
- Rajoutez 1 tour de plus la 2ème semaine

**INTENSITE DE TRAVAIL :**

- Débutez à 40% de votre Maximum.
- Le maximum étant la charge que vous pouvez développer 1 seule fois de suite. (Tests à effectuer au départ avec le coach)

## SÉANCE D'ENTRAINEMENT

Enchaînement de chacun des exercices sans temps de repos.



(5 minutes de repos à la fin du circuit)

Effectuez 2 tours complets lors du premier entraînement.

Rajoutez 1 tour chaque semaine (maximum 5 tours) !

Adaptez la charge afin de ne pouvoir réaliser que le nombre de répétitions indiquées par série. Rajoutez 5% de charge tous les 15 jours.