

# PROGRAMME

## RUNNING AVEC LAURA

Essayez ce programme durant 4 semaines et mettez à profit cette période de confinement pour acquérir les bases, améliorer vos acquis ou amener vos performances à un niveau supérieur.

**CE PROGRAMME EST OUVERT À TOUS LES MEMBRES DE FAST FITNESS !**

**Vous voulez rester motivé ? Le programme de Laura peut vous aider à atteindre vos objectifs !**



FAST FITNESS



# ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC LAURA !

**Voici comment fonctionne ce programme  
de 3 séances pour une durée de 4 semaines :**

1. RENFORCEMENT

2. CARDIO

3. ÉTIREMENTS



# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## LAURA

OBJECTIF:	<b>RUNNER CONFINÉ</b>
Date de départ:	Durée: 4 SEMAINES



**FAST FITNESS**  
SALLE DE GYM

### SEANCE 1 - RENFORCEMENT

## CIRCUIT 1 / FOCUS BAS DU CORPS

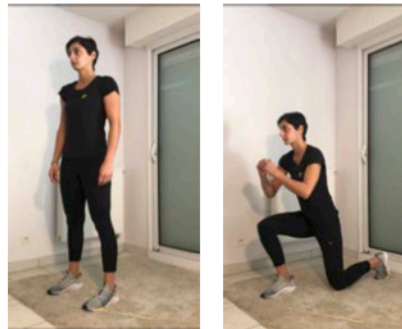
ENCHAINER 1 MIN D'EFFORT SUR CHAQUE EXERCICE  
4 TOURS DE CIRCUIT  
1 MIN DE RECUP ENTRE CHAQUE TOUR

### SQUAT



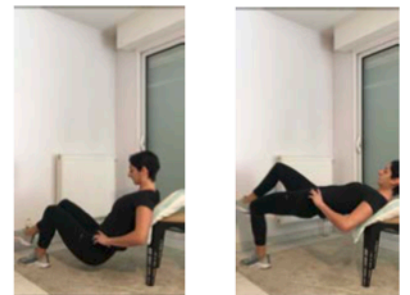
Option : charge sur les épaules (barre) ou contre la poitrine (sac, pack d'eau...)

### FENTES ALTERNÉES



Option : charge sur les épaules (barre) ou contre la poitrine (sac, pack d'eau...)

### HIP THRUST UNILATÉRAL



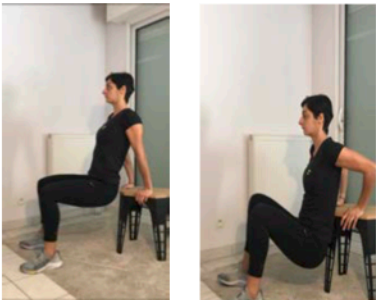
Option : charge au niveau des hanches

Note : l'objectif est de réaliser un maximum de répétitions sur 1min sans que ce soit au détriment de la technique ! Privilégiez toujours la qualité de vos mouvements, quitte à ralentir le rythme !

## CIRCUIT 2 / FOCUS HAUT DU CORPS

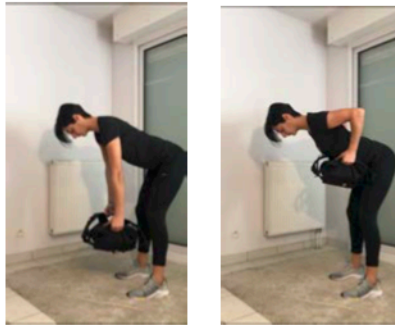
ENCHAINER 1 MIN D'EFFORT SUR CHAQUE EXERCICE  
4 TOURS DE CIRCUIT  
1 MIN DE RECUP ENTRE CHAQUE TOUR

### DIPS



Option : jambes tendues pour plus de difficulté

### ROWING



Option : possible avec une barre ou des haltères

### EXTENSIONS LOMBAIRES

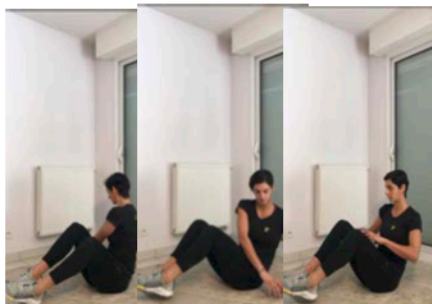


Note : l'objectif est de réaliser un maximum de répétitions sur 1min sans que ce soit au détriment de la technique ! Privilégiez toujours la qualité de vos mouvements, quitte à ralentir le rythme !

## TABATA ABDOS

ALTERNER 20 SEC D'EFFORT ET 10 SEC DE RECUP PENDANT 4 MIN, EN TOURNANT SUR LES DEUX EXERCICES SUIVANTS :

### RUSSIAN TWIST



Option : avec une charge dans les mains

### SHOULDER TAPS



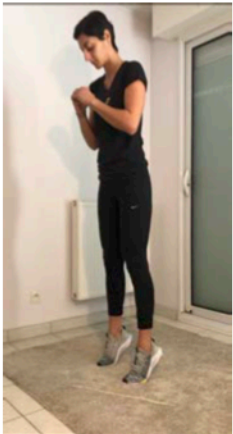
## SEANCE 2- CARDIO

### ÉCHAUFFEMENT À LA MAISON



**ROTATIONS**

**CHEVILLES  
GENOUX  
HANCHES  
ÉPAULES**



**X20 MONTÉES SUR POINTES**



**X10 TALONS FESSES / CÔTÉ**

### RUNNING EN EXTÉRIEUR



**15 MINS COOL**

**10 MINS FRACTIONNÉ**

**5 MINS COOL**

**10 FRACTIONNÉ**

**15 MINS COOL**

**NIVEAU DEBUTANT**

COOL = Marche rapide

FRACTIONNE = Alternier 1min de course et 1min de marche

**NIVEAU INTERMEDIAIRE**

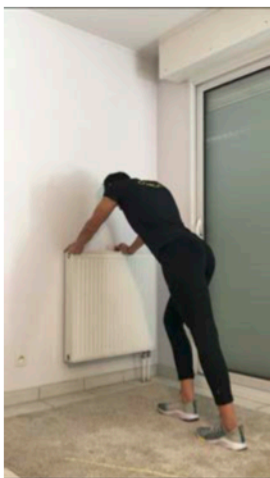
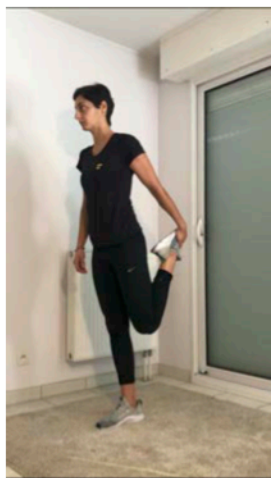
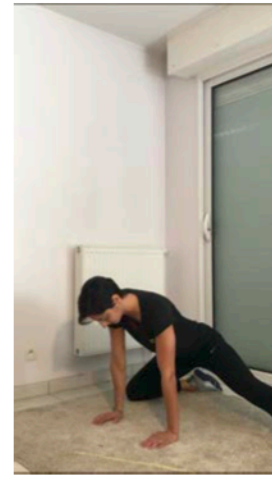
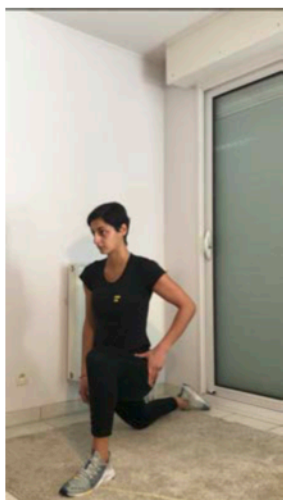
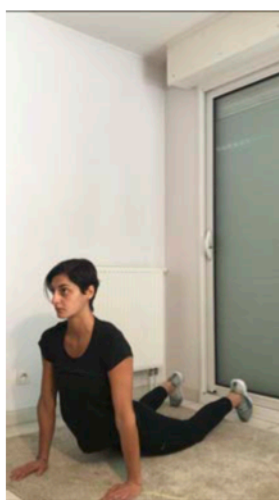
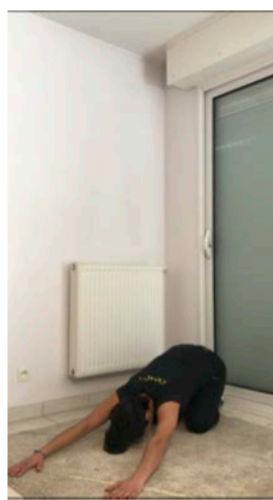
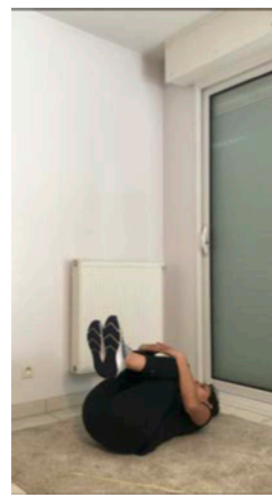
COOL = Footing

FRACTIONNE = Au choix 1/1, 30/30 ou 45/15 (par ordre de difficulté croissant)

1/1 : 1min allure soutenue / 1min allure cool

30/30 : 30sec allure soutenue / 30sec allure cool

45/15 : 45sec allure soutenue / 15sec allure cool

**SEANCE 3- ÉTIREMENTS****MOLLETS****QUADRI****ISCHIOS****ADDUCTEURS****PSOSAS****EXTENSION****FLEXION,****LOMBAIRES**

Note : 3 x 15 à 30sec d'étirement dans chaque position et de chaque côté. Le mieux étant de faire la séance étirement plutôt sur un jour de repos.

# MERCI À TOUS !

**NOUS ESPÉRONS QUE CE PROGRAMME T'A PLU !  
N'HÉSITES PAS À NOUS PARTAGER DANS TES  
STORIES AVEC LE #FASTFITNESSATHOME**

**L'ÉQUIPE FAST FITNESS**

