



# Mon plan d'entraînement

Nom: \_\_\_\_\_



| Lundi  | Mardi     | Mercredi  | Jeudi     | Vendredi  | Samedi & Dimanche <i>en famille</i>  |
|--|-----------|---|-----------|---|--|
| <b>2 mai</b><br>4 répétitions de 1 sprint<br>(pause entre chacun)  | <b>3</b>  | <b>4</b><br>8 sauts de grenouille + 2 sprints                       | <b>5</b>  | <b>6</b><br>5 sauts de papillons + 4 répétitions de : 1 sprint (pause entre chacun) | <b>7 ou 8</b> <i>en famille</i><br>4 répétitions de sprint (distance entre 2 poteaux électriques) (pause entre chacun) ou une marche de 8 min et plus        |
| <b>9 mai</b><br>6 répétitions de 1 sprint<br>(pause entre chacun)  | <b>10</b> | <b>11</b><br>Marche de 4 min + 12 pas chassés                       | <b>12</b> | <b>13</b>   | <b>14 ou 15</b> <i>en famille</i><br>6 répétitions de : 1 sprint (distance entre 2 poteaux électriques) (pause entre chacun) ou une marche de 10 min et plus |
| <b>16 mai</b><br>6 répétitions de 1 sprint<br>(pause entre chacun) | <b>17</b> | <b>18</b><br>8 sauts de grenouille + marche ou course pendant 2 min | <b>19</b> | <b>20</b><br>Marche de 5 min en groupe + 10 pas chassés                             | <b>21 ou 22</b> <i>en famille</i><br>8 x sprint (distance entre 2 poteaux électriques) (pause entre chacun) ou une marche de 12 min et plus                  |
| <b>23 mai</b><br>8 répétitions de 1 sprint<br>(pause entre chacun) | <b>24</b> | <b>25</b><br>Marche de 6 min  | <b>26</b> | <b>27</b><br>8 sauts de papillons + 4 x sprints (pause entre chacun)                | <b>28 ou 29</b> <i>en famille</i><br>10 x sprint (distance entre 2 poteaux électriques) (pause entre chacun) ou une marche de 14 min et plus                 |

**Sprint : Une longueur de terrain de ballon chasseur ou distance entre 2 poteaux électriques.**

