



L'APPART
FITNESS



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

4 SEMAINES

JUILLET 2022



SEMAINE N°1

SÉANCE N°1



SÉANCE DE CARDIO

FOOTING / TAPIS DE COURSE
À BONNE ALLURE

30 À 45 MIN



SÉANCE DE CARDIO > COURS COLLECTIF

BODYATTACK

45 MIN

SÉANCE N°2



CIRCUIT TRAINING

ÉCHAUFFEMENT : VÉLO OU TAPIS DE COURSE (5 MIN)

CIRCUIT : RÉALISER LE MAX DE RÉPÉTITIONS EN 20s.
PAS DE PAUSE ENTRE LES EXERCICES.

FAIRE LE CIRCUIT 3 FOIS AVEC 1MIN30 DE REPOS ENTRE LES TOURS (30 MIN)

- FENTES (AVEC UN DISQUE OU NON)
- DIPS (AVEC UN STEP OU SUR LES MACHINES)
- SQUATS
- POMPES
- BURPEES PLANCHE
- MOUNTAIN CLIMBERS
- GAINAGE PLANCHE

FIN DE SÉANCE : TAPIS DE COURSE OU VÉLO À FAIBLE ALLURE (5 MIN)

40 MIN

SÉANCE N°3



SÉANCE OUTDOOR

FOOTING / MARCHÉ / VÉLO
À ALLURE MODÉRÉE

30 À 45 MIN



SÉANCE DÉTENTE > COURS VIDÉO

STRETCHING SUR LAFOD

[VOIR LA VIDÉO](#)

30 MIN



SCULPT YOUR BODY > COURS COLLECTIF

C.A.F.
CUISSSES / ABDOS / FESSIERS

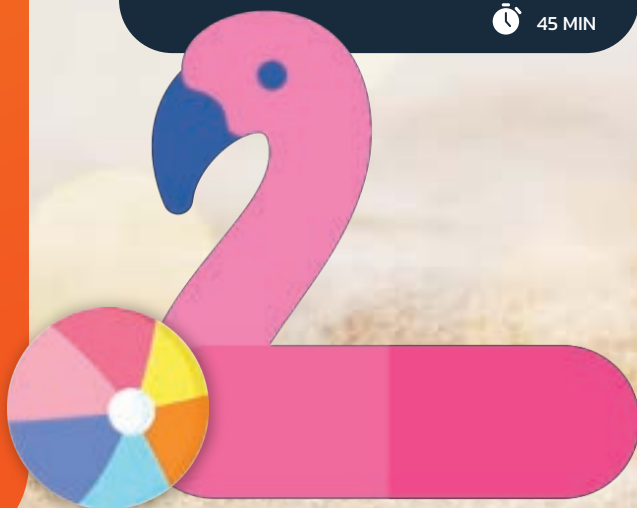
45 MIN



L'APPART
FITNESS



SEMAINE N°2



SÉANCE N°1



SÉANCE DE CARDIO

FOOTING / TAPIS DE COURSE
ALLURE FORTE

30 À 45 MIN



SÉANCE DE CARDIO > COURS COLLECTIF

BODYCOMBAT

45 MIN

SÉANCE N°2



CIRCUIT TRAINING

ÉCHAUFFEMENT : VÉLO OU TAPIS DE COURSE (5 MIN)

CIRCUIT : RÉALISER UN MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS PENDANT 30s. AUCUN REPOS ENTRE LES EXOS.

FAIRE LE CIRCUIT 3 FOIS AVEC 1MIN30 DE REPOS ENTRE LES TOURS (30 MIN)

- FENTES (AVEC UN DISQUE OU NON)
- DIPS (AVEC UN STEP OU SUR LES MACHINES)
- SQUATS
- POMPES
- BURPEES PLANCHE
- MOUNTAIN CLIMBERS
- GAINAGE PLANCHE

FIN DE SÉANCE : TAPIS DE COURSE OU VÉLO À FAIBLE ALLURE (5 MIN)

30 MIN



SCULPT YOUR BODY > COURS COLLECTIF

BODYPUMP

45 MIN

SÉANCE N°3



SÉANCE OUTDOOR

FOOTING / MARCHÉ / VÉLO
À ALLURE MODÉRÉE

30 À 45 MIN



SÉANCE DÉTENTE > COURS VIDÉO

PILATES SUR LAFOD

[VOIR LA VIDÉO](#)

45 MIN



L'APPART
FITNESS



SEMAINE N°3

SÉANCE N°1



SÉANCE DE CARDIO

FOOTING / TAPIS DE COURSE
À FORTE ALLURE

30 À 45 MIN



SÉANCE DE CARDIO > COURS COLLECTIF

RPM

45 MIN



SÉANCE DE FRACTIONNÉ

10_{MIN} D'ÉCHAUFFEMENT EN
AUGMENTANT PETIT À PETIT
LE RYTHME CARDIAQUE

PUIS 2_{MIN} À ALLURE MODÉRÉE ET
ENCHAÎNER 20_S SPRINT. RÉPÉTER CET
ENCHAÎNEMENT SANS PAUSE ET 8 FOIS
(ENVIRON 20_{MIN}). NE PAS S'ARRÊTER,
SI VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS,
RALENTISSEZ L'ALLURE.

10_{MIN} À FAIBLE ALLURE

45 MIN

SÉANCE N°2



CIRCUIT TRAINING

ÉCHAUFFEMENT : VÉLO OU TAPIS DE
COURSE (5 MIN)

CIRCUIT : ENCHAÎNER LES EXERCICES
SANS PAUSE (ENVIRON 20 MINUTES)

- 250M DE RAMEUR + 20 SQUATS
- 250M DE RAMEUR + 20 POMPES
- 250M DE RAMEUR
+ 20 FENTES (10/10)
- 250M DE RAMEUR
+ 10 BURPEES PLANCHES
- 250M DE RAMEUR
+ 20 MOUNTAIN CLIMBERS

CIRCUIT ABDOS : 3 TOURS SANS REPOS
(6 MINUTES)

- 1_{MIN} DE GAINAGE
- 1_{MIN} DE CRUNCHS

FIN DE SÉANCE : TAPIS DE COURSE
OU VÉLO À FAIBLE ALLURE (5 MIN)

40 MIN



PUNCH PUNCH PUNCH > COURS COLLECTIF

L'APPART BOXING

45 MIN



SÉANCE N°3



SÉANCE OUTDOOR

FOOTING / MARCHÉ / VÉLO
À ALLURE MODÉRÉE

30 À 45 MIN



SÉANCE DÉTENTE > COURS VIDÉO

STRETCHING SUR LAFOD

[VOIR LA VIDÉO](#)

30 MIN



L'APPART
FITNESS



SEMAINE N°4

SÉANCE N°1

SÉANCE DE CARDIO

FOOTING / TAPIS DE COURSE
À FORTE ALLURE

30 À 45 MIN

SÉANCE DE CARDIO > COURS COLLECTIF

L'APPART RUNNING

45 MIN

SÉANCE DE FRACTIONNÉ

10_{MIN} D'ÉCHAUFFEMENT EN
AUGMENTANT PETIT À PETIT LE
RYTHME CARDIAQUE

PUIS 2_{MIN} À ALLURE MODÉRÉE ET
ENCHAÎNER 20_S SPRINT. RÉPÉTER CET
ENCHAÎNEMENT SANS PAUSE ET 8 FOIS
(ENVIRON 20_{MIN}). NE PAS S'ARRÊTER,
SI VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS,
RALENTISSEZ L'ALLURE.

10_{MIN} À FAIBLE ALLURE

45 MIN

PUNCH PUNCH PUNCH > COURS COLLECTIF

BODYATTACK

45 MIN

SÉANCE N°2

CIRCUIT TRAINING

ÉCHAUFFEMENT : VÉLO OU TAPIS DE
COURSE (5 MIN)

CIRCUIT : CIRCUIT : RÉALISER LE MAX.
DE RÉPÉTITIONS PENDANT 30_S, AVEC
30_S DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES EXOS.
NÉCESSITE DU MATÉRIEL.

- PUSH PRESS : DÉVELOPPÉ ÉPAULE
(AVEC LÉGÈRE FLEXION DES JAMBES), EN UTILISANT
UN DISQUE (SWISSBALL/BAR/KETTLEBELL,...)
- SQUAT OU FRONT SQUAT (AVEC UN DISQUE)
- BURPEES
- GAINAGE PLANCHE : RESTER EN
PLANCHE SUR LES AVANT-BRAS ET
SUR LA POINTE DES PIEDS (OU GENOUX)
- DIPS (AVEC UN STEP) : MAINS EN APPUI SUR
LE BORD D'UN STEP, RÉALISER UNE
FLEXION-EXTENSION AVEC LES BRAS
- WALKING LUNGE : FENTES AVANT
ALTERNÉES AVEC UNE HALTÈRE DANS
CHAQUE MAIN
- JUMPING JACK
- SIT UP : RELEVÉS DE BUSTE, BIEN
RENTRE LE VENTRE À LA MONTÉE
POUR NE PAS CREUSER LE BAS DU
DOS ET CONTRÔLER LA DESCENTE
- GAINAGE SUPERMAN
- MOUNTAIN CLIMBERS

FIN DE SÉANCE : TAPIS DE COURSE
OU VÉLO À FAIBLE ALLURE (5 MIN)

40 MIN

SÉANCE N°3



SÉANCE OUTDOOR

FOOTING / MARCHÉ / VÉLO
À ALLURE MODÉRÉE

30 À 45 MIN



SÉANCE DÉTENTE > COURS VIDÉO

PILATES SUR LAFOD

[VOIR LA VIDÉO](#)

30 MIN



L'APPART
FITNESS