

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 25 au 31 juillet

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse lente (en environ 28 minutes) -Stretching (20 min)	MUSCULATION -20 pompes + 20 abdos + 30 squats (flexions)	REPOS	ENDURANCE -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 20 minutes) -Stretching (20 min)	MUSCULATION -20 pompes + 20 abdos + 30 squats (flexions)	REPOS	REPOS

SEMAINE du 1 au 7 août

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne (en environ 27 minutes) -Stretching (20 min)	MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats (flexions)	REPOS	ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse lente (en environ 28 minutes) -Stretching (20 min)	MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats (flexions)	REPOS	REPOS

SEMAINE du 1 au 7 août

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min)	MUSCULATION -40 pompes + 40 abdos + 50 squats (flexions)	REPOS	ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse lente (en environ 28 minutes) -Stretching (20 min)	MUSCULATION -40 pompes + 40 abdos + 50 squats (flexions)	REPOS	REPOS

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 8 au 14 août

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p>ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne (en environ 27 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p>	REPOS	<p>ENDURANCE -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 20 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p>	REPOS	<p>ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse lente (en environ 28 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats -20 pompes + 20 abdos + 30 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p>	REPOS	REPOS

SEMAINE du 15 août au 21 août

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p>ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p>	REPOS	<p>ENDURANCE -Jogging de 3 km à une vitesse moyenne (en environ 20 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p>	REPOS	<p>ENDURANCE -Jogging de 4 km à une vitesse moyenne (en environ 27 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats -25 pompes + 25 abdos + 35 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p>	REPOS	REPOS

SEMAINE du 22 août au 28 août

- Du 22 au 26 août : stage d'été

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 29 août au 4 septembre

LUNDI	MARDI	MERCR	JEUDI	VENDREDI	SAM	DIM
<p>ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p>	<p>REPOS</p>	<p>ENDURANCE -Jogging de 5 km à une vitesse lente (en environ 35 minutes) -Stretching (20 min)</p> <p>MUSCULATION -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats -30 pompes + 30 abdos + 40 squats <i>Variez la position des mains pour chaque série (mains jointes – largeur épaules – large)</i></p>	<p>REPOS</p>	<p>REPRISE DES COURS DE KARATE</p>	<p>REPOS</p>	<p>REPOS</p>