

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 16 au 22 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 23 au 29 juillet

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 30 juillet au 5 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 6 au 12 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 13 août au 19 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 20 août au 26 août

- Du 20 au 24 août : stage d'été
- Le 25 août : stage à la mer

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE du 27 août au 2 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 -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 -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>	REPOS	<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	REPOS

SEMAINE du 3 septembre au 9 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>	REPOS	<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>	REPOS	REPRISE DES COURS DE KARATE	REPOS	REPOS