

## PROGRAMME RENFORCEMENT -15 à – 18

Programme à effectuer à chacune de vos absences en « présentielle ».  
Soit 3x par semaine pour ceux absents tous les jours.

### 21 minutes et 5 exercice : pompes, squats et burpees

<https://www.lequipe.fr/llosport/Actualites/Seance-16-pompes-squats-et-burpees/1200414>

#### 1) échauffement :

Courses si possible

Sinon mobilisation articulaire

10 cercles epaules, poignets, bassin, genous et chevilles

+

2 fois : - 5 squats + 5 pompes + 3 burpees

#### 2) renforcement :

Réaliser le **plus de tours possible** en 21 minutes :

1 tour =>

- 15 squats
- 10 pompes
- 10 Burpees
- 15 squats sautés
- 10 pompes « indu »

Objectif :

4 à 5 tours minimum

#### Pompes indues :

Descendez comme pour une pompes et remonter les fesses tendues en arrière.

