

Planning Entraînement 2023-2024

- Préparation physique au trekking -



Liste des exercices avec schéma : [preparation-physique-rando-geonautrices.pdf](#)

ENDURANCE

- 10000 pas par jours. Soit 1H30 = 7km
- 3 fois / semaine : Tapie de Footing 20min
- 3 fois / semaine : Vélo 30min
- Une sortie le Week-End de +2h à 3h de rando

CARDIO

- Jumping jacks : 3x20
- Burpees : 2x10
- Corde à Sautée (en supplément progressif)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (5 fois / semaine)

Bas du corps

- Glut drop : 3x10
- Donkey kick : 3x20 / jambes
- Mollet : 3x20
- Squats : 3x10
- Chaise : 30s à 1 min en chaise
- Fentes : 2x10 / jambes

Milieu du corps

- Row your boat : 3x10
- Abdos : 3x15
- Élévation jambes : 3x10
- Superman : 3x10

- *Gainage : 30s à 1 min de maintient*

Haut du corps

- *Pompes : 3x5*
- *Pompes à l'envers : 3x5*
- *Hi lo plank : 3x10*
- *Cercles de bras : 3x10s*
- *Soulevé d'altères : 3x10*

ÉTIREMENTS

- *Le dos*
- *Technique du chat / Lotus*
- *Assouplissement du corps tête en bas*
- *Les épaules*
- *Le triceps*
- *Quadiceps*
- *Ischio jambiers*
- *Mollet*
- *Fessiers*