






# Préparation physique : Fitness 1

## Parcours 30' a recommencer

<p>1 : corde à sauter =100 rep</p>  <p>variante : sur un pied*10</p>	<p>4 : rotations buste/ médecin ball dans les mains/ bras tendus et jambes fléchies et écartées = 30 aller/ retour</p> 	<p>7 : Ballon suisse : allongé sur le dos/ les 2 pieds sur le ballon= 20 montées/descente</p>  <p>variante : sur un pied*10/position des bras en l'air=instabilité</p>
<p>2 : gainage coudes sur ballon suisse =30"</p>  <p>variante : jouer sur l'angle des bras/sur un coude</p>	<p>5 : saut extension " pointes de pied tendues" =15 rep</p>  <p>variante : avec un médecin Ball, toucher par terre puis la cage</p>	<p>8 : trx - position gainage = 20 flexions-extension genoux alternativement</p>  <p>variante : s'éloigner de l'axe des poignées</p>
<p>3 : fentes sur tapis =20 aller/ retour</p>  <p>variante : haltères de 2kg dans les mains avec ou sans mouvement</p>	<p>6 : pompes mains surélevées =30 rep</p>  <p>variante : mains sur 1 ou2 medecin ball</p> 	<p>9 : 20m course aller/ retour en course arrière</p> <p>variante : aller montée genoux 45°/retour talon fesse en arrière</p>

NAGER.  
PEDALER  
COURIR

Val  
d'oise  
le club sportif  
Club Formateur





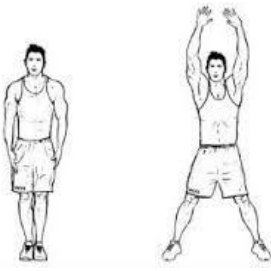


VALLEE DE MONTMORENCY  
**TRIATHLON**  
WWW.VM-TRIATHLON.FR

ECOLE  
TRIATHLON

CAVAM  
L'AGGLOMERATION

# Préparation physique : Fitness 2

## Parcours 30' a recommencer

<p>1 : burpees 20 rep.</p>  <p>variante : - sans la pompe/+ sauter plus haut</p>	<p>4 : trx saut extension vers l'arrière 10 rep.</p>  <p>variante : haltères de 2kg dans les mains</p>	<p>7 : ballon suisse : gainage pieds dans le TRX et mains sur le ballon: tenir 30 "</p>  <p>variante : - remplacer le ballon par un medecin ball</p>
<p>2 : saut à la corde 50 rep.</p>  <p>variante : en arrière</p>	<p>5 : Jumping jack 30 rep.</p>  <p>variante : haltères de 2kg dans les mains</p>	<p>8 : Foulée bondissantes avec appuis décalés sur 2 lignes espacées de 1m 20m : chercher à faire le moins d'appuis</p> <p>variante : - rester dans l'axe/+ augmenter l'écart des 2 lignes</p>
<p>3 : ballon gainage pieds sur le ballon/ mains au sol: ramener les jambes tendues en montant les fesses 15 rep.</p>  <p>variante : tenir 2s. la position haute/varier la position des pieds pour +/- de diff.</p>	<p>6 : élastique courir 2x15" en montée de genou</p> <p>variante : - sans montée de genoux/+</p>  <p>passer a 20"</p>	

NAGER  
PEDALER  
COURIR

Val  
d'Oise  
le département  
Club Formateur

VALLEE DE MONTMORENCY  
TRIATHLON  
WWW.VM-TRIATHLON.FR

ECOLE  
TRIATHLON  
sans se presser / sans trébucher

CAVAM  
L'ASSOCIATION

# Préparation physique : Fitness 3

## Parcours 30' a recommencer

<p>1 : course accélérée de 20m varier les départ à chaque essai : 1 pied et 1 main opposée au sol/En trépied (2 pieds et 1 main au sol)/ Les 2 mains et pieds au sol Consigne : se propulser vers l'avant</p>	<p>4 : position pompes - ramener alternativement un genou sous le buste : 15 aller/retour</p>  <p>Variante multiples : toucher le bras avec le genou( revenir sur le côté)/dynamique( en sautant)/</p>	<p>7 : Ballon suisse: dos au sol et un pied sur le ballon- effectuer 10 aller /retour puis 2ème jbe</p>  <p>variante : les bras en l'air=instabilité</p>
<p>2 : TRX : gainage Ramener les jbes sous le buste 15 rep.</p>  <p>variante : ramener sur le côté/monter à 30rep.</p>	<p>5 : rameurs rapides 20 rep.</p>  <p>variante : rameurs croisés/ avec medecin ball</p>	<p>8 : 10 pompes mains sur le ballon</p>  <p>variante : mains le plus serrée possible</p>
<p>3 : steps sur les marches : 20 aller/retour consignes : chercher a aller vers le haut ( donc 2 jbes tendues)</p>  <p>variante : haltères de 2kg dans les mains</p>	<p>6 : squats sautes 20 rep.</p>  <p>variante : en stato-dynamique : maintenir 3s. en bas</p>	

NAGER  
PEDALER  
COURIR

Val  
d'oise  
le club  
Club Formateur

VALLEE DE MONTMORENCY  
TRIATHLON  
WWW.VM-TRIATHLON.FR

ECOLE  
de TRIATHLON  
avec 2 experts 1 avec handicap

CAVAM  
L'ASSOCIATION

