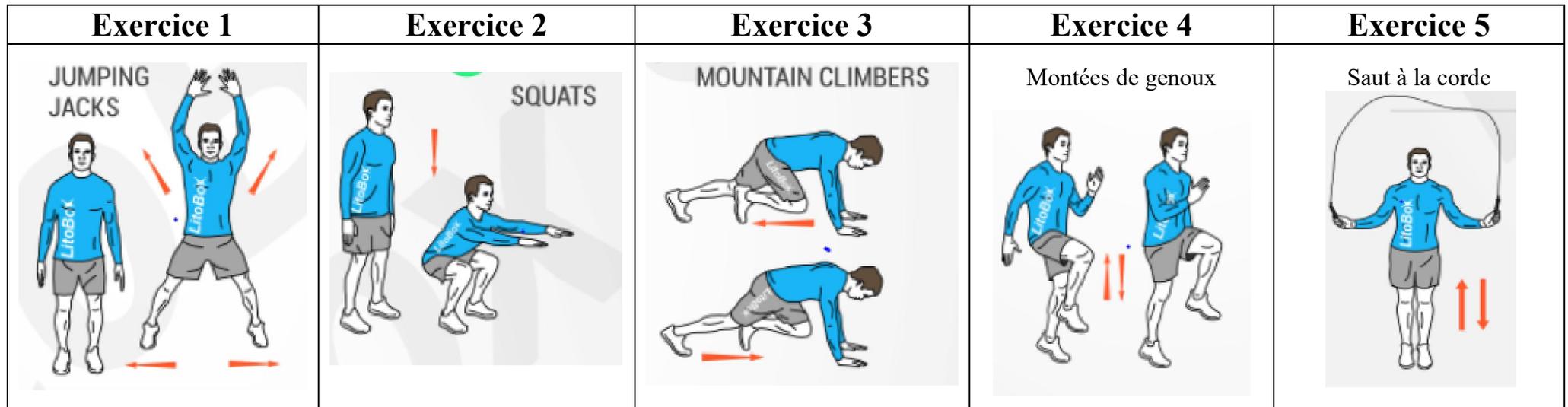


# ENTRETIEN CARDIO – PULMONAIRE QUOTIDIEN

Après un échauffement mobilisant successivement toutes les articulations :  
nuque – épaules – coudes – poignets – bassin – genoux – chevilles

Lycée E.Perrier TULLE

Construire sa propre séance quotidienne sous forme de séries de 5' fractionnées en utilisant les exercices suivants :



Type de série au choix	Tps total 5'	Possibilité de varier (ou pas) le type de série dans une séance et chaque jour Possibilité d'utiliser 1 seul ou 2, 3, 4 voire 5 exercices différents dans une série
SERIE REGULIERE	10 x 30'' ou 6 x 50'' ou 5 x 1' ou 3 x 1'40	<b>Au début soyez prudent</b> : commencez par 1 ou 2 séries maxi Effectuez les exercices choisis sur un rythme modéré
SERIE CROISSANTE	30'' / 45'' / 1' / 1'15 / 1'30	Prenez un tps de récup supérieur au tps d'exercice (jusqu'à 2x le tps d'exercice) Prenez 5' de récup entre 2 séries et <b>pensez à boire</b>
SERIE DECROISSANTE	1'30 / 1'15 / 1' / 45'' / 30''	<b>Au fil des séances progressivement faites évoluer votre entretien</b> :
SERIE PYRAMIDE	45'' / 1' / 1'30 / 1' / 45''	En augmentant le rythme d'exécution En diminuant le tps de récup dans la série (mais conservez 5' de récup entre les séries) En augmentant le nombre de série jusqu'à 4 maximum

Ci-dessous un tableau pour vous faire un suivi de votre entretien et de votre progression. Ne complexifiez pas votre travail si vous n'avez pas eu une sensation de facilité la séance d'avant.

**Faites évoluer très progressivement votre séance pour pouvoir tenir cet entretien physique quotidiennement et à long terme.**

Semaine 1	Type de série(s) Régu / crois / décrois / pyra	Nb de séries 1 - 2 - 3 - 4	Exercices utilisés n°1 – n°2 – n°3 – n°4 – n°5	Rythme d'exécution ( lent / moyen / rapide )	ma sensation du jour		
					facile	dur	Trop dur
Jour 1							
Jour 2							
Jour 3							
Jour 4							
Jour 5							
Jour 6							
Jour 7							

Semaine 2	Type de série(s) Régu / crois / décrois / pyra	Nb de séries 1 - 2 - 3 - 4	Exercices utilisés n°1 – n°2 – n°3 – n°4 – n°5	Rythme d'exécution ( lent / moyen / rapide )	ma sensation du jour		
					facile	dur	Trop dur
Jour 1							
Jour 2							
Jour 3							
Jour 4							
Jour 5							
Jour 6							
Jour 7							

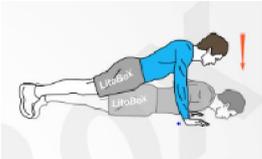
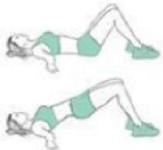
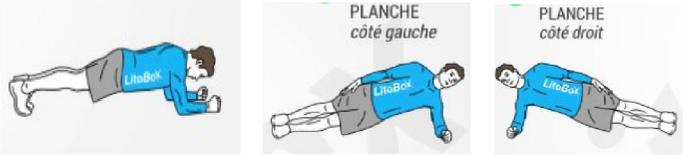
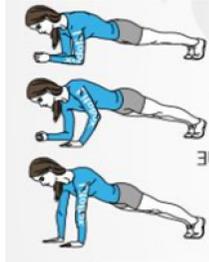
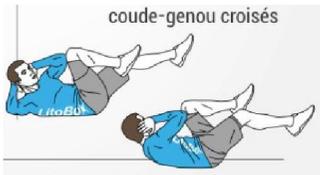
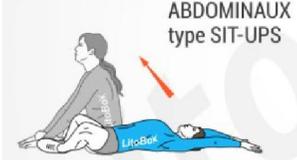
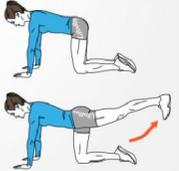
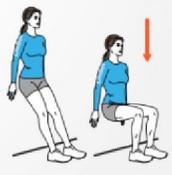
Semaine 3	Type de série(s) Régu / crois / décrois / pyra	Nb de séries 1 - 2 - 3 - 4	Exercices utilisés n°1 – n°2 – n°3 – n°4 – n°5	Rythme d'exécution ( lent / moyen / rapide )	ma sensation du jour		
					facile	dur	Trop dur
Jour 1							
Jour 2							
Jour 3							
Jour 4							
Jour 5							
Jour 6							
Jour 7							

Semaine 4	Type de série(s) Régu / crois / décrois / pyra	Nb de séries 1 - 2 - 3 - 4	Exercices utilisés n°1 – n°2 – n°3 – n°4 – n°5	Rythme d'exécution ( lent / moyen / rapide )	ma sensation du jour		
					facile	dur	Trop dur
Jour 1							
Jour 2							
Jour 3							
Jour 4							
Jour 5							
Jour 6							
Jour 7							

Semaine 5	Type de série(s) Régu / crois / décrois / pyra	Nb de séries 1 - 2 - 3 - 4	Exercices utilisés n°1 – n°2 – n°3 – n°4 – n°5	Rythme d'exécution ( lent / moyen / rapide )	ma sensation du jour		
					facile	dur	Trop dur
Jour 1							
Jour 2							
Jour 3							
Jour 4							
Jour 5							
Jour 6							
Jour 7							

Semaine 6	Type de série(s) Régu / crois / décrois / pyra	Nb de séries 1 - 2 - 3 - 4	Exercices utilisés n°1 – n°2 – n°3 – n°4 – n°5	Rythme d'exécution ( lent / moyen / rapide )	ma sensation du jour		
					facile	dur	Trop dur
Jour 1							
Jour 2							
Jour 3							
Jour 4							
Jour 5							
Jour 6							
Jour 7							

# QUELQUES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : 2 ou 3 fois par semaine en complément de l'entretien cardio – pulmonaire quotidien

	<b>Niveau facile</b> 3 x 20'' ou 3 x (6 ....10) répét	<b>Niveau moyen</b> 3 x 40'' ou 3 x (8 ....15) répét	<b>Niveau difficile</b> 3 x 1' ou 3 x (10 ....20) répét
<b>HAUT DU CORPS</b>			
		 <p style="text-align: center;"><b>BURPEE</b></p> <p style="text-align: center;"> <small>Squat</small>  <small>Flexion des jambes</small>  <small> mains au sol</small> </p> <p style="text-align: center;"> <small>Push-up ou pompe</small>  <small>Flexion-extension des bras</small>  <small> en gainage ventral</small> </p> <p style="text-align: center;"> <small>Regroupé</small>  <small> pieds et mains</small>  <small> au sol</small> </p> <p style="text-align: center;"> <small>Jump</small>  <small>Saut vertical</small>  <small> corps droit</small> </p>	
<b>GAINAGE</b>		 <p style="text-align: center;"> <small>PLANCHE</small>  <small>côté gauche</small> </p> <p style="text-align: center;"> <small>PLANCHE</small>  <small>côté droit</small> </p>	<p style="text-align: center;">Gainage dynamique</p> 
<b>ABDOMINAUX</b>	 <p style="text-align: center;"><small>Abdominal crunch</small></p>	 <p style="text-align: center;"><small>coude-genou croisés</small></p> 	 <p style="text-align: center;"><small>ABDOMINAUX</small> <small>type SIT-UPS</small></p>
<b>BAS DU CORPS</b>		 <p style="text-align: center;"><small>chaise</small></p>  <p style="text-align: center;"><small>SQUATS BULGARE</small> <small>(g. et d.)</small></p>	