

## Explications

### **Semaine 1** : découverte et courbatures

Le but de la 1<sup>ère</sup> semaine est de démarrer doucement. Vous allez avoir des courbatures et c'est normal. Bouclez les 2 trainings du mieux que vous pouvez et n'hésitez pas à vous adapter en réduisant l'intensité des exercices. Notez votre temps dans votre carnet.

### **Semaine 2** : augmentation de l'intensité

L'objectif de cette 2<sup>ème</sup> semaine est de passer à la vitesse supérieure. Refaites les mêmes trainings en essayant de battre le temps que vous avez mis la semaine précédente.

De plus vous allez effectuer les Challenges de Pompes et de Squats chronométrés. Notez bien votre résultat, vous referez ces challenges la dernière semaine.

### **Semaine 3** : routine d'entraînement

Cette semaine nous allons augmenter la cadence d'entraînement avec 3 séances à mener à terme. Et le passage à la séance 3 qui est déjà à un autre niveau.

### **Semaine 4** : re-test

Cette semaine vous allez vous « re-challenger » pour mesurer vos progrès. Les 2 trainings sont très intenses, faites-les du mieux que vous pouvez et notez bien votre temps.

## **Conclusion**

Vous pouvez reproduire ce type de progression, chaque mois, avec de nouveaux trainings et de nouveaux challenges. L'idée principale est de garder un objectif de progression sur 4 semaines. Vous pouvez également rajouter des séances ! Je m'en suis tenu à 3 séances semaine sur ce mois de départ mais n'hésitez pas, si vous vous en sentez capable, à rajouter des séances supplémentaires. Les Trainings ne prennent, après tout, que peu de temps. 😊

La lecture est terminée. Maintenant **on passe aux Trainings !**