USF TRI CHALLENGE, Troisième Semaine

Séance nostalgie ... Alice rêve... Nous aussi

Aïe! 3eme semaine de confinement qui démarre... et tout ça n'est pas près de s'arrêter...et Noël ça va se passer comment? Et la piscine on va y replonger un jour? Et le stade, est ce que les pistes sont envahies d'herbes folles ? Et mon vélo preferé (dédicace à tous les détenteurs de petites merveilles Ridley, Origine, Wilier et j'en oublie sûrement ;-)), est ce que je vais pouvoir remonter dessus avant le mois de juin de l'année prochaine ? Et les copains de l'USF Tri, quand est ce qu'on les reverra vraiment (à part en croiser à la va vite lors de nos heures de sorties) ?

Stooooooop à la déprime !!

Cette semaine, on vous propose de tenter de surmonter le spleen de la 3eme semaine en replongeant dans nos souvenirs, albums photo et dossiers croustillants : racontez nous un bon souvenir d'entraînement de l'année passée (Car oui malgré tout ça on a quand même pu vivre quelques moments ensemble!)

Une photo, une anecdote associée à un entrainement USF TRI : lors de sorties CAP au stade ou à Vincennes, de sorties vélo dans le 77 ou au poly, voire à la piscine ou à Torcy! Il s'en est passé des petits moments sympas, c'est le moment de les ressortir (avec les dossiers associés !!) pour se faire un peu de bien!

Pour la troisième Séance exercice de fractionnée:
20 minutes d'échauffement
Puis, 8x30s à 95% fcm.
Entrecoupé de 30s de récupération.
Puis, 5mn au trot
Puis, 8x30s à 95% fcm.

Et enfin 10mn Retour au calme.
Total 51mn.

USF TRI CHALLENGE, Troisième Semaine

Début 3 rounds avec une série de 30, de 20 et de 10. Les burpees pouvant être fait sans la pompe.

Medium 4 rounds avec une série de 40, de 30, de 20 et de 10. Les burpees pouvant être fait sans la pompe.

Expert 5 rounds avec une série de 50, de 40, de 30, de 20 et de 10. Pas de remplaçant pour les burpees. Il faut faire les 150 au programmes.

On commence par la plus grosse série et on va jusqu à la plus petite.

L'objectif est de les faire avec le moins de pause possible mais il est primoridale de ne pas bâcler les mouvements pour éviter les blessures.

En face d échauffement en plus de votre routine je vous propose d intégrer un shadow boxing pied et point de 3min, cela change du quotidien et permet un échauffement complet du corps avec une augmentation du rythme progressive sans être totalement essoufflé

Guest-star PPG DAN

USF TRIATHLON

USF TRI CHALLENGE, Troisième Semaine

Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5
50 **BURPEES**	40 **BURPEES**	30 **BURPEES**	20 **BURPEES**	10 **BURPEES**
50 **SQUATS**	40 **SQUATS**	30 **SQUATS**	20 **SQUATS**	10 **SQUATS**
50 **SITUPS**	40 **SITUPS**	30 **SITUPS**	20 **SITUPS**	10 **SITUPS**