

Semaine 1 - Lundi 31/05

Séance Renfo n°1				Séance Cardio n°1		Séance Renfo n°2			
Mobilité articulaire debout (5 à 10 mouvements chacun)				Course à pied		Mobilité articulaire sur tapis (5 à 10 mouvements chacun)			
Cou - Epaules - Tronc				Niveau 1		Thoracique et lombaire à 4 pattes			
Bassin - Hanches - Chevilles				8x(2'C/1'M)		Rotation en fente - S'asseoir sur talon			
Appuis sur place OU Corde à sauter - 2 séries (15"ON/15"OFF)				Intensité : 3-4/10		Echauffement musculaire dynamique - 2 séries (8-10 répétitions chacun)			
Course sur place				C = Course à pied		1/4 Squat - Marche militaire			
Avant-arrière				M = Marche		Fente Av - Fente Ar			
Intérieur-Extérieur						Marche latérale bas sur jambe			
Pieds joints In-Out						Toucher les pieds - Auto-agrandissement			
Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries				OU Vélo / Vélo elliptique		Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries			
Niveau 1		Niveau 2		Niveau 1		Niveau 1		Niveau 2	
Squat 2"	8 à 12x	Squat + sac	8 à 12x	25'	30'	1/4 Split Squat	8 à 12x/j	Split Squat	8 à 12x/j
Chute faciale	20 à 30"	Chute faciale ramener 1j	20 à 30"	Intensité : 3-4/10	Intensité : 3-4/10	Planche latérale genou	20 à 30"/côté	Planche latérale	20 à 30"/côté
Pont 2j surélevé	8 à 12x	Pont 1j au sol	8 à 12x/j			Pompes sur banc	5 à 8x	Pompes au sol	8 à 12x
Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries						Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries			
Fente arrière	8 à 12x/j	Fente arrière surélevée	8 à 12x/j			Squat latéral	8 à 12x/j	Squat latéral + volant	8 à 12x/j
Adducteurs couché lat.	8 à 12x/j	Adducteurs appui genou	15 à 25"/j			Elevation talon	8 à 12x/j	Elevation sur marche	8 à 12x/j
Tirage sac debout	5 à 8x/b	Tirage sac debout	8 à 12x/b			Superman Y	12 à 15x	Superman Y 1kg	12 à 15x
Proprioception - 2 séries						Proprioception - 2 séries			
Statique avec ou sans /raquette volant						Statique avec ou sans /raquette volant			
30" genou fléchi						30" tendu EC			
30" Split 1/4						30" tendu MJ			
Plongeur						Jonglage			

Exemple : Lundi

Exemple : Mercredi

Exemple : Samedi