

Semaine 1 - Lundi 19/7

| 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 - Epaulles - Dos extension/inclinaison | | | | Niveau 1 | Niveau 2 | Cobra - Rotation - 4 pattes b/j opposés | | | |
| Ballistique face et latéral - Squat | | | | 20' léger | 10' lent | Squat horizontal - Squat unilatéral j. tendue | | | |
| Corde à sauter - 5 minutes au total, variantes au choix | | | | Intensité : 3-4/10 | 5x(2' rapide/1'lent) | Appuis pieds joints sur place - 2 séries (15"ON/15"OFF) | | | |
| 2 pieds joints | | | | | 8' lent | Avant-arrière | | | |
| 1 pied alterné | | | | | 2' à intensité 7-8/10 | Gauche-droite | | | |
| In-Out | | | | Total = 33' | | Split de face | | | |
| Double saut | | | | OU Vélo / Vélo elliptique | | Split latéral | | | |
| Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries | | | | Niveau 1 | | Niveau 2 | | Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries | |
| Niveau 1 | | Niveau 2 | | Niveau 1 | | Niveau 2 | | Niveau 1 | |
| Squat 2" avec vitesse | 5 à 8x | Squat 2" + sac avec vitesse | 5 à 8x | 10' léger | 10' léger | Sac Swing avec vitesse | 8 à 12x | Sac Swing avec vitesse | 8 à 12x |
| Planche + lever 1j | 20 à 30" | Planche coudes avancés | 25 à 35" | 2x(3' rapide/3' léger) | 5x(2' rapide/1' léger) | Planche lat. + rotation | 20 à 30"/côté | Planche lat. + tenir 1j | 15 à 25"/côté |
| Pont 2j sur talons éloignés | 8 à 12x | Pont 1j sur talon éloigné | 8 à 12x/j | 5' léger | 10' léger | Pompes genoux | 5 à 8x | Pompes au sol + sac 2" | 5 à 8x |
| Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries | | | | 3' à intensité 6-7/10 | 2' à intensité 7-8/10 | Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries | | | |
| Fente bulgare | 5 à 8x/j | Fente bulgare | 8 à 12x/j | Total = 27' | Total = 35' | Fente 45° | 5 à 8x/j | Fente 45° + sac | 5 à 8x/j |
| Add. genou + batt | 8 à 12x/j | Add. appui cheville + batt | 8 à 12x/j | | | Elévation talon assis + sac | 12 à 15x/j | Elévation talon genou fléchi | 8 à 12x/j |
| Tirage sac freiner 3" | 5 à 8x/b | Tirage sac freiner 3" | 5 à 8x/b | | | Ange /ventre | 8 à 12x | Ange + 1kg | 8 à 12x |
| Proprioception statique - 2 séries | | | | | | Proprioception dynamique - 2 séries | | | |
| Genou fléchi + rotation - 30" | | | | | | Saut 1j Avant-Arrière - 8x/j | | | |
| Tenir en élévation talon - 30" | | | | | | Saut 1j Gauche-Droite - 8x/j | | | |
| Genou fléchi + raquette passage derrière dos - 30" | | | | | | | | | |

Exemple : Lundi

Exemple : Mercredi

Exemple : Samedi