

**Semaine 2 - Lundi 26/07**

Séance Renfo n°3		Séance Cardio n°2		Séance Renfo n°4	
<b>Mobilité articulaire debout</b> (5 à 10 mouvements chacun) Cou - Epauls - Dos extension/inclinaison Ballistique face et latéral - Squat		<b>Course à pied</b>		<b>Mobilité articulaire sur tapis</b> (5 à 10 mouvements chacun) Cobra - Rotation - 4 pattes b/j opposés Squat horizontal - Squat unilatéral j. tendue	
<b>Corde à sauter - 5 minutes au total, variantes au choix</b> 2 pieds joints  1 pied alterné In-Out Double saut		Niveau 1 25' léger  Intensité : 3-4/10	Niveau 2 10' lent  6x(2' rapide/1'lent)  8' lent  2' à intensité 7-8/10  Total = 36'	<b>Appuis pieds joints sur place - 2 séries (15"ON/15"OFF)</b> Avant-arrière  Gauche-droite Split de face Split latéral	
<b>Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries</b>		<b>OU Vélo / Vélo elliptique</b>		<b>Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries</b>	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 1	Niveau 2
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 30 à 40"	3x(3' rapide/3' léger)	6x(2' rapide/1' léger)	Planche lat. + rotation 30 à 40"/côté	Planche lat. + tenir 1j 20 à 30"/côté
Pont 2j sur talons éloignés 8 à 12x/j	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
<b>Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries</b>		3' à intensité 6-7/10	2' à intensité 7-8/10	<b>Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries</b>	
Fente bulgare 5 à 8x/j	Fente bulgare 8 à 12x/j	Total = 33'	Total = 38'	Fente 45° 5 à 8x/j	Fente 45° + sac 5 à 8x/j
Add. appui genou + batt 8 à 12x/j	Add. appui cheville + batt 8 à 12x/j			Élévation talon assis + sac 12 à 15x/j	Élévation 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
<b>Proprioception statique - 2 séries</b>				<b>Proprioception dynamique - 2 séries</b>	
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