

Semaine 5 - Lundi 16/08

Séance Renfo n°9				Séance Cardio n°5		Séance Renfo n°10			
Mobilité articulaire debout (5 à 10 mouvements chacun) Cou - Epoules - Dos extension/inclinaison Ballistique face et latéral - Squat				Course à pied		Mobilité articulaire sur tapis (5 à 10 mouvements chacun) Cobra - Rotation - 4 pattes b/j opposés Squat horizontal - Squat unilatéral j. tendue			
Corde à sauter - 5 minutes au total, variantes au choix 2 pieds joints 1 pied alterné In-Out Double saut				Niveau 1	Niveau 2	Appuis pieds joints sur place - 2 séries (15°ON/15°OFF) Avant-arrière Gauche-droite Split de face Split latéral			
Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries				35' léger	10' lent + 3' moyen	Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries			
Niveau 1		Niveau 2		Intensité : 3-4/10	2x[8x(30" très rapide/30"lent)]	Niveau 1		Niveau 2	
Saut 1j/2 hauteur basse	4 à 6x/j	Saut 1j hauteur basse	4 à 6x/j			1'30 récup entre 2 séries	Saut longueur 1j/2	4 à 6x/j	Saut longueur 1j
Chute faciale Av-Ar	20 à 30"	Chute faciale Av-Ar	30 à 40"	5' léger	1'30 récup entre 2 séries	Planche lat. genou + RE épaule	8 à 12x/b	Planche lat. + RE épaule	8 à 12x/b
Pont glissé aller 2j	8 à 12x	Pont glissé aller-retour 2j	8 à 12x	2' à intensité 7-8/10	8' léger	Pompes genoux vitesse	4 à 6x	Pompes au sol + décoller	4 à 6x
Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries				Total = 35'	30" à intensité 8/10	Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries			
Fente avant + sac	5 à 8x/j	Fente avant + sac bras tendus	5 à 8x/j	Total = 38'30"	30" à intensité 8/10	Saut latéral 1j/2	4 à 6x/j	Saut latéral 1j	4 à 6x/j
Add. appui genou 3" freiner	5 à 8x/j	Add. appui cheville 3" freiner	5 à 8x/j			Elévation talon genou fléchi 2"	5 à 8x/j	+ sac	5 à 8x/j
Tirage table genoux fléchis	8 à 12x	Tirage table 2"	5 à 8x	Proprioception dynamique - 2 séries					
Proprioception statique - 2 séries				Saut 1j Avant-Arrière + 90° - 8x/j					
Genou fléchi Plongeur + rotation - 30"				Saut 1j Gauche-Droite + 90° - 8x/j					
Genou fléchi + 3 appuis - 30"									
Genou fléchi + passage entre jambes - 30"									

Exemple : Lundi

Exemple : Mercredi

Exemple : Samedi