

**Semaine 6 - Lundi 23/08**

Séance Renfo n°11				Séance Cardio n°6		Séance Renfo n°12			
<b>Mobilité articulaire debout</b> (5 à 10 mouvements chacun)				<b>Course à pied</b>		<b>Mobilité articulaire sur tapis</b> (5 à 10 mouvements chacun)			
Cou - Epaules - Dos extension/inclinaison				Niveau 1	Niveau 2	Cobra - Rotation - 4 pattes b/j opposés			
Ballistique face et latéral - Squat				35' léger	10' lent + 3' moyen	Squat horizontal - Squat unilatéral j. tendue			
<b>Corde à sauter - 5 minutes au total, variantes au choix</b>				Intensité : 3-4/10	2x[9x(30" très rapide/30"lent)]	<b>Appuis pieds joints sur place - 2 séries (15"ON/15"OFF)</b>			
2 pieds joints					1'30 récup entre 2 séries	Avant-arrière			
1 pied alterné					5' lent	Gauche-droite			
In-Out					30" à intensité 8/10	Split de face			
Double saut					Total = 37'30	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	
Saut 1j/2 hauteur basse	4 à 6x/j	Saut 1j hauteur basse	4 à 6x/j	10' léger	10' léger + 3' moyen	Saut longueur 1j/2	4 à 6x/j	Saut longueur 1j	4 à 6x/j
Chute faciale Av-Ar	30 à 40"	Chute faciale + glisser sac	30 à 40"	2x(3' rapide/3' léger)	2x[9x(30" très rapide/30"lent)]	Planche lat. genou + RE	8 à 12x/b	Planche latérale + RE	8 à 12x/b
Pont glissé aller 2j	8 à 12x	Pont glissé aller-retour 2j	8 à 12x	8' léger	1'30 récup entre 2 séries	Pompes genoux vitesse	4 à 6x	Pompes au sol + décoller	4 à 6x
<b>Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries</b>				3' à intensité 6-7/10	8' léger	<b>Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries</b>			
Fente avant + sac	5 à 8x/j	Fente avant + sac bras tendu	8 à 12x/j	Total = 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		Total = 40'30	Elévation talon genou fléchi 2"	8 à 12x/j	+ sac	8 à 12x/j
Tirage table genoux fléchis	8 à 12x	Tirage table 2"	5 à 8x			Superman + épaules	8 à 12x	Superman + épaules + 1kg	8 à 12x
<b>Proprioception statique - 2 séries</b>						<b>Proprioception dynamique - 2 séries</b>			
Genou fléchi Plongeur + rotation - 30"						Saut 1j Avant-Arrière + 90° - 8x/j			
Genou fléchi + 3 appuis - 30"						Saut 1j Gauche-Droite + 90° - 8x/j			
Genou fléchi + passage entre jambes - 30"									

Exemple : Lundi

Exemple : Mercredi

Exemple : Samedi