

**Semaine 7 - Lundi 30/08**

Séance Renfo n°13				Séance Cardio n°7				Séance Renfo n°14			
<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				40' 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[10x(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 = 39'30		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[10x(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	<b>8' léger</b>		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	8 à 12x/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 = 42'30		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	12 à 15x	Superman + épaules + 1kg	12 à 15x
<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