

Semaine 4 - Lundi 21/06

Séance Renfo n°7				Séance Cardio n°4		Séance Renfo n°8			
Mobilité articulaire debout (5 à 10 mouvements chacun)				Course à pied		Mobilité articulaire sur tapis (5 à 10 mouvements chacun)			
Cou - Epaules - Tronc				Niveau 1		Thoracique et lombaire à 4 pattes			
Bassin - Hanches - Chevilles				5x(5'C/1'M)		Rotation en fente - S'asseoir sur talon			
Appuis sur place OU Corde à sauter - 2 séries (15"ON/15"OFF)				Intensité : 3-4/10		Echauffement musculaire dynamique - 2 séries (8-10 répétitions chacun)			
Course sur place				C = Course à pied		1/4 Squat - Marche militaire			
Avant-arrière				M = Marche		Fente Av - Fente Ar			
Intérieur-Extérieur						Marche latérale bas sur jambe			
Pieds joints In-Out						Toucher les pieds - Auto-agrandissement			
Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries				OU Vélo / Vélo elliptique		Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries			
Niveau 1		Niveau 2		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 1		Niveau 2	
Squat + sac	8 à 12x	Squat + sac 2"	8 à 12x	30'	35'	Split Squat	8 à 12x/j	Split Squat + sac	8 à 12x/j
Planche ventrale	30 à 40"	Planche ventrale lever 1j	30 à 40"	Intensité : 3-4/10	Intensité : 3-4/10	Planche lat. genou + lever	12 à 15x/j	Planche lat. + bassin	20 à 25x/côté
Pont 2j surélevé + sac	8 à 12x	Pont 1j au sol + sac	8 à 12x/j			Pompes sur banc	8 à 12x	Pompes au sol 2"	8 à 12x
Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries						Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries			
Fente arrière surélevée	8 à 12x/j	Fente arrière + sac	8 à 12x/j			Squat latéral + volant	8 à 12x/j	Fente latérale + volant	8 à 12x/j
Adducteurs serrer ballon 5"	5 à 8x	Adducteurs appui genou	8 à 12x/j			Elevation sur marche	8 à 12x/j	Elevation sur marche 2"	8 à 12x/j
Tirage sac debout	8 à 12x/b	Tirage sac debout 1j	8 à 12x/b			Superman W	12 à 15x	Superman W 1kg	12 à 15x
Proprioception - 2 séries						Sauts bilatéraux - 2 séries			
Statique avec ou sans /raquette volant						Saut vertical - 6x			
30" genou fléchi EC						Saut horizontal - 6x			
30" Split 1/4						Saut vertical 90° - 3x/côté			
Plongeur						Saut latéral - 3x/côté			

Exemple : Lundi

Exemple : Mercredi

Exemple : Samedi