

Semaine 7 - Lundi 12/07

Séance Renfo n°13				Séance Cardio n°7		Séance Renfo n°14			
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	Niveau 2	Thoracique et lombaire à 4 pattes			
Bassin - Hanches - Chevilles				2x(15'C/1'M)	10' lent	Rotation en fente - S'asseoir sur talon			
Appuis sur place OU Corde à sauter - 2 séries (15"ON/15"OFF)				Intensité : 3-4/10	5x(3' rapide/1'30)	Echauffement musculaire dynamique - 2 séries (8-10 répétitions chacun)			
Course sur place					8' lent	1/4 Squat - Marche militaire			
Avant-arrière					3' à intensité 6-7/10	Fente Av - Fente Ar			
Intérieur-Extérieur				C = Course à pied	Total = 40'30	Marche latérale bas sur jambe			
Pieds joints In-Out				M = Marche		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 freiner 1j chaise	5 à 8x/j	Squat 1j chaise	8 à 12x/j	40'	10' léger	Fente arr. glissée	8 à 12x/j	Fente arr. glissée + sac	8 à 12x/j
Chute faciale ramener 1j	30 à 40"	Chute faciale lever 1 bras	30 à 40"	Intensité : 3-4/10	5x(3' rapide/1'30)	Planche lat.	30 à 40"/côté	Planche lat. + lever 1j	15 à 20x/j
Pont 1j au sol 2"	8 à 12x/j	Pont 1j surélevé + sac	8 à 12x/j		8' léger	Pompes sur banc	8 à 12x	Pompes + sac	8 à 12x
Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries					3' à intensité 6-7/10	Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries			
Fente Avant + volant	8 à 12x/j	Fente avant + sac	8 à 12x/j		Total = 40'30	Fente latérale + volant	8 à 12x/j	Fente latérale + sac	8 à 12x/j
Adducteurs appui genou	15 à 25"/j	Adducteurs appui cheville	8 à 12x/j			Elevation sur marche 2"	8 à 12x/j	Elevation sur marche + sac	8 à 12x/j
Tirage sac debout 1j	8 à 12x/b	Tirage à une table	8 à 12x			Superman T	15 à 20x	Superman T + 1kg	15 à 20x
Proprioception - 2 séries						Sauts unilatéraux - 2 séries			
Statique avec ou sans /raquette volant						Saut vertical 1j - 4x/côté			
30" genou fléchi EC						Saut horizontal 1j - 4x/côté			
30" Split 1/4						Saut vertical 90° 1j - 3x/côté			
Plongeur						Saut latéral 1j - 3x/côté			

Exemple : Lundi

Exemple : Mercredi

Exemple : Samedi