

**Semaine 1 - Lundi 19/7**

Séance Renfo n°1				Séance Cardio n°1		Séance Renfo n°2			
<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 - Epaulles - Dos extension/inclinaison				Niveau 1	Niveau 2	Cobra - Rotation - 4 pattes b/j opposés			
Ballistique face et latéral - Squat				20' léger	10' lent	Squat horizontal - Squat unilatéral j. tendue			
<b>Corde à sauter - 5 minutes au total, variantes au choix</b>				Intensité : 3-4/10	5x(2' rapide/1'lent)	<b>Appuis pieds joints sur place - 2 séries (15"ON/15"OFF)</b>			
2 pieds joints					8' lent	Avant-arrière			
1 pied alterné					2' à intensité 7-8/10	Gauche-droite			
In-Out				Total = 33'		Split de face			
Double saut				<b>OU Vélo / Vélo elliptique</b>		Split latéral			
<b>Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries</b>				<b>Niveau 1</b>		<b>Niveau 2</b>		<b>Renforcement musculaire : Circuit A - 3 séries</b>	
Niveau 1		Niveau 2		Niveau 1		Niveau 2		Niveau 1	
Squat 2" avec vitesse	5 à 8x	Squat 2" + sac avec vitesse	5 à 8x	10' léger	10' léger	Sac Swing avec vitesse	8 à 12x	Sac Swing avec vitesse	8 à 12x
Planche + lever 1j	20 à 30"	Planche coudes avancés	25 à 35"	2x(3' rapide/3' léger)	5x(2' rapide/1' léger)	Planche lat. + rotation	20 à 30"/côté	Planche lat. + tenir 1j	15 à 25"/côté
Pont 2j sur talons éloignés	8 à 12x	Pont 1j sur talon éloigné	8 à 12x/j	5' léger	10' léger	Pompes genoux	5 à 8x	Pompes au sol + sac 2"	5 à 8x
<b>Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries</b>				3' à intensité 6-7/10	2' à intensité 7-8/10	<b>Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries</b>			
Fente bulgare	5 à 8x/j	Fente bulgare	8 à 12x/j	Total = 27'	Total = 35'	Fente 45°	5 à 8x/j	Fente 45° + sac	5 à 8x/j
Add. genou + batt	8 à 12x/j	Add. appui cheville + batt	8 à 12x/j			Élévation talon assis + sac	12 à 15x/j	Élévation talon genou fléchi	8 à 12x/j
Tirage sac freiner 3"	5 à 8x/b	Tirage sac freiner 3"	5 à 8x/b			Ange /ventre	8 à 12x	Ange + 1kg	8 à 12x
<b>Proprioception statique - 2 séries</b>						<b>Proprioception dynamique - 2 séries</b>			
Genou fléchi + rotation - 30"						Saut 1j Avant-Arrière - 8x/j			
Tenir en élévation talon - 30"						Saut 1j Gauche-Droite - 8x/j			
Genou fléchi + raquette passage derrière dos - 30"									

Exemple : Lundi

Exemple : Mercredi

Exemple : Samedi