

Semaine 4 - Lundi 9/08

Séance Renfo n°7		Séance Cardio n°4		Séance Renfo n°8	
Mobilité articulaire debout (5 à 10 mouvements chacun) Cou - Epaulles - Dos extension/inclinaison Ballistique face et latéral - Squat		Course à pied		Mobilité articulaire sur tapis (5 à 10 mouvements chacun) Cobra - Rotation - 4 pattes b/j opposés Squat horizontal - Squat unilatéral j. tendue	
Corde à sauter - 5 minutes au total, variantes au choix 2 pieds joints 1 pied alterné In-Out Double saut		Niveau 1 30' léger Intensité : 3-4/10	Niveau 2 10' lent 8x(2' rapide/1'lent) 8' lent 2' à intensité 7-8/10 Total = 42'	Appuis pieds joints sur place - 2 séries (15"ON/15"OFF) Avant-arrière Gauche-droite Split de face Split latéral	
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
Saut 2j sur hauteur basse 5 à 8x	Saut 2j sur hauteur medium 5 à 8x	10' léger	10' léger	Saut longueur 2j 5 à 8x	Saut longueur 2j 5 à 8x
Planche coudes avancés 20 à 30"	Planche + lever 1 bras 30 à 40"	4x(2' rapide/2' léger)	8x(2' rapide/1' léger)	Planche lat. genou + tenir 1j 20 à 30"/côté	Planche latérale main + lever 8 à 12x/j
Pont 1j sur talon éloigné 8 à 12x/j	Pont 1j sur talon él. + sac 8 à 12x/j	5' léger	10' léger	Pompes genoux 2" 4 à 6x	Pompes au sol + sac 2" vitesse 4 à 6x
Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries		2' à intensité 7-8/10	2' à intensité 7-8/10	Renforcement musculaire : Circuit B - 3 séries	
Fente bulgare 2" 5 à 8x/j	Fente bulgare 2" + sac 5 à 8x/j	Total = 31'	Total = 44'	Fente 45° 8 à 12x/j	Fente 45° + sac 8 à 12x/j
Add. appui genou + épaule 8 à 12x/b	Add. appui cheville + épaule 8 à 12x/b			Elévation talon genou fléchi 8 à 12x/j	Elévation talon genou fléchi 2" 8 à 12x/j
Tirage table genoux fléchis 5 à 8x	Tirage table freiner 3" 5 à 8x			Ange /ventre 12 à 15x	Ange + 1kg 12 à 15x
Proprioception statique - 2 séries				Proprioception dynamique - 2 séries	
Genou fléchi Plongeur + rotation - 30"				Saut 1j triangle - 5x/j	
Genou fléchi + 3 appuis - 30"				Saut 1j carré - 5x/j	
Genou fléchi + passage entre jambes - 30"					

Exemple : Lundi

Exemple : Mercredi

Exemple : Samedi