



Préparation physique intense



5 séances de 30/40min par semaine

SEANCE 1 et 4

1. Échauffement Articulaire	1. 2'
2. Échauffement Musculaire	2. 2'
3. Échauffement Cardio	3. 2'
4. Abdos Crunch	4. 30/30
5. Gainage de face	5. 30/30
6. Abdos Oblique	6. 30/30
7. Gainage Coté	7. 30/30
8. Lombaires	8. 30/30
9. Gainage Coté	9. 30/30
10. Récupération/Hydratation	10. 2'
11. Front Squat	11. 40/20
12. Front Squat Statique 15 répétitions	12. 40/20
13. Fentes Avant	13. 40/20
14. Fentes Avant Statiques 15 répétitions	14. 40/20
15. Squat Sumo	15. 40/20
16. Squat Sumo Statiques 15 répétitions	16. 40/20
17. Fentes Latérales Gauche/Droite	17. 40/20
18. Fentes Latérales Statique Gauche/Droite 8 répétitions sur chaque	18. 40/20
19. Extension Mollet	19. 40/20
20. Extension Mollet Statique 15 répétitions	20. 40/20
21. Squat Pistol* (avec aide)	21. 40/20
22. Squat Pistol* Statique Gauche/Droite (avec aide) 7 répétitions sur chaque	22. 40/20
23. Chaise 2 jambes	23. 40/20
24. Chaise 1 jambe (20'' sur chaque)	24. 40/20
25. Saut à cloche pied	25. 40/20
26. Saut groupé en avant (grenouille)	26. 40/20
27. Corde à Sauter (ou stepping)	27. 40/20
28. Montée/Descente Escalier	28. 40/20
29. Saut Gainé explosif	29. 40/20
30. Récupération/Hydratation	30. 2'
31. Etirements	31. 10'

- Squat Pistol = Squat sur une jambe



Préparation physique intense



SEANCE 2 et 5

1	Échauffement Articulaire	1.	2'
2	Échauffement Musculaire	2.	2'
3	Échauffement Cardio	3.	2'
4	Abdos Crunch	4.	30/30
5	Gainage de face	5.	30/30
6	Abdos Oblique	6.	30/30
7	Gainage côté	7.	30/30
8	Lombaires	8.	30/30
9	Gainage côté	9.	30/30
10	Récupération/Hydratation	10.	2'
11	Rond de bras au dessus de la tête	11.	40/20
12	Développé militaire à vide	12.	40/20
13	Gainage Montée/Descente	13.	40/20
14	Rond de bras à hauteur d'épaule sur les côtés	14.	40/20
15	Développé couché à vide ou médecine ball ou élastique	15.	40/20
16	Gainage Montée/Descente 5'' statique en haut et en bas	16.	40/20
17	Rond de bras à hauteur d'épaule devant	17.	40/20
18	Pompes	18.	40/20
19	Elastiques Papillon	19.	40/20
20	Rond de bras au dessus de la tête	20.	40/20
21	Pompes Triceps	21.	40/20
22	Elastiques Crawl	22.	40/20
23	Rond de bras à hauteur d'épaule sur les côtés	23.	40/20
24	Pompes Latérales	24.	40/20
25	Elastiques Brasse	25.	40/20
26	Rond de bras à hauteur d'épaule devant	26.	40/20
27	Pompes Explo	27.	40/20
28	Elastiques Spé	28.	40/20
29	Rond de bras au choix	29.	40/20
30	Récupération/Hydratation	30.	2'
31	Etirements	31.	10'



Préparation physique intense



SEANCE 3

1. Échauffement Articulaire	1. 2'
2. Échauffement Musculaire	2. 2'
3. Échauffement Cardio	3. 2'
4. Abdos Crunch	4. 30/30
5. Gainage de face	5. 30/30
6. Abdos Oblique	6. 30/30
7. Gainage côté	7. 30/30
8. Lombaires	8. 30/30
9. Gainage côté	9. 30/30
10. Récupération/Hydratation	10. 2'
11. Enchaînement N° 1 UN MAX DE SERIES	11. 2x(4'/1') ou 8'/2'
Abdos Oblique x40	
Lombaires x20	
Abdos Soulevé de Bassin x40	
Lombaires x20	
12. Enchaînement n°2 UN MAX DE SERIES	
Stepping x40	12. 2x(4'/1') ou 8'/2'
Extension Verticale Explosif x10	
Stepping x40	
Bond en avant x20	
13. Enchaînement n°3 UN MAX DE SERIES	
Gainage Montée/Descente x20	13. 2x(4'/1') ou 8'/2'
Montée de genoux x40	
Gainage Montée/Descente x20	
Talon/Fesses x40	
14. Enchaînement n°4 UN MAX DE SERIES	14. 2x(4'/1') ou 8'/2'
Burpees x10	
Abdos Crunch x40	
Squat Sauté x20	
15. Récupération/Hydratation	15. 2'
16. Etirements	16. 10'