



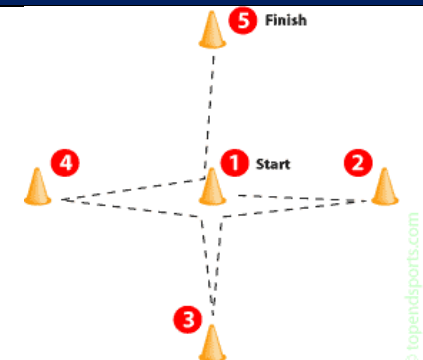




SÉANCE		1	TYPE	<input type="checkbox"/> Pliométrie <input type="checkbox"/> Agilité <input type="checkbox"/> Cardio <input type="checkbox"/> Musculaire <input type="checkbox"/> Autre			
#	NOMS	ILLUSTRATIONS	EXPLICATIONS	RÉPÉTITIONS/ TEMPS	SÉRIES	REPOS ENTRE LES SÉRIES	
1	ACTIVATION	 <p>High Knees Butt Kick Sprint</p> <p>Les 3 mouvements = 1 série</p>	<p>Exécuter les 3 mouvements un à la suite de l'autre (1-2-3) et ce, sans arrêt :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Courir sur place en montant les genoux à la hauteur de la taille pendant 20 secondes 2) Courir sur place en allant porter les talons près des fesses pendant 20 secondes 3) Courir sur place en montant en simulant un sprint donc, le plus rapidement possible pendant 20 secondes 	<p>Débutant 20 secondes</p> <p>Intermédiaire 30 secondes</p> <p>Élite 45 secondes</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 3</p> <p>Élite 4</p>	Aucun	
2	JUMP LUNGE		<ul style="list-style-type: none"> -Avancer une jambe en pliant les genoux à 90 degrés. Effectuer le mouvement en sautant (explosion) pour alterner d'une jambe à l'autre. -Conserver votre dos droit et ne pas placer votre genou (rotule) devant vos orteils. -Rechercher l'explosion vous permettant d'atteindre le saut le plus haut possible. 	<p>Débutant : 20 secondes</p> <p>Intermédiaire 30 secondes</p> <p>Élite 45 secondes</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 2-3</p> <p>Élite 3</p>	30 secondes	
3	PUSH-UP RÉGULIER		<p>En position de départ pour un push-up les mains à la largeur des épaules, descendre vers le sol et remonter</p>	<p>Maximum Sans arrêt</p>	<p>Débutant 1</p> <p>Intermédiaire 2</p> <p>Élite 3</p>	30 secondes	
4	SQUAT JUMP		<p>Débuter en position debout, s'écraser en squat puis sauter en extension complète (bras et jambes) le plus haut possible. Répéter le mouvement sans arrêt.</p>	<p>Débutant : 20 secondes</p> <p>Intermédiaire 30 secondes</p> <p>Élite 45 secondes</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 3</p> <p>Élite 4</p>	30 secondes	

#	NOMS	ILLUSTRATIONS	EXPLICATIONS	RÉPÉTITIONS/ TEMPS	SÉRIES	REPOS ENTRE LES SÉRIES
5	L'ÉTOILE		Placer 5 cônes (forme de +). 1-Débuter au cône central. 2- Se déplacer avec des pas chassés vers le cône de droite et revenir au centre, 3- Reculer au cône arrière et sprinter vers le centre. 4- Se déplacer avec des pas chassés vers le cône de gauche et revenir au centre, 5- Sprinter au cône avant puis revenir de reculons.	Vitesse maximale	Débutant 2 Intermédiaire 3 Élite 4	15 secondes
6	MOUNTAIN CLIMBER		En position de planche abdominale (ou position de départ pour un push-up), ramener une jambe à la fois en appuyant le bout des pieds sous soi en simulant une course.	Débutant : 20 secondes Intermédiaire 30 secondes Élite 45 secondes	Débutant 2 Intermédiaire 3 Élite 4	30 secondes
7	POWER KNEES		En position debout ramener le genou droit en venant toucher vos mains placées ensemble à la hauteur de la taille. Après la moitié du temps que vous avez déterminé, vous changer de jambe (gauche).	Débutant : 20 secondes (10-10) Intermédiaire 40 secondes (20-20) Élite 60 secondes (30-30)	Débutant 2 Intermédiaire 3 Élite 4	20 secondes

8 RETOUR AU CALME

10 secondes par position

