

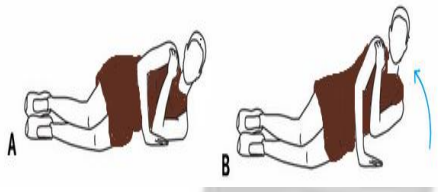
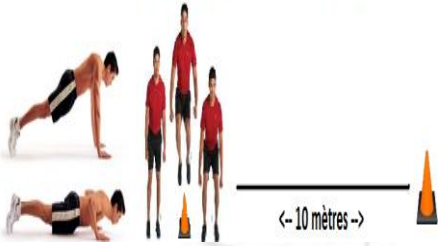


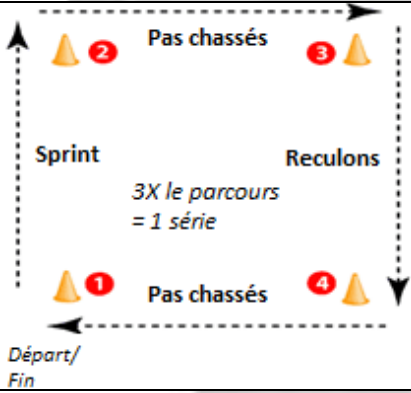


SÉANCE		2	TYPE	<input type="checkbox"/> Pliométrie <input type="checkbox"/> Agilité <input type="checkbox"/> Cardio <input type="checkbox"/> Musculaire <input type="checkbox"/> Autre		
#	NOMS	ILLUSTRATIONS	EXPLICATIONS	RÉPÉTITIONS/ TEMPS	SÉRIES	REPOS ENTRE LES SÉRIES
1	ACTIVATION	 <p>High Knees Butt 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	ONE LEG SQUAT		<p>Descendre en position de squat (position assise) sur une seule jambe.</p> <p>Changer de jambe après le temps demandé.</p> <p>1 série = 2 jambes de complétées</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
3	PUSH-UP TRICEPS À UNE MAIN		<p>Se coucher sur le côté épaule gauche au sol, une jambe par-dessus l'autre. Placer la main droite sous l'épaule gauche et la main gauche tenant l'épaule droite. Monter le haut de son corps uniquement avec la force du bras droit en le dépliant (extension) et redescendre en contrôlant le mouvement. Changer de côté (bras gauche) par la suite après avoir atteint le nombre de répétitions. Pour faciliter le mouvement, vous pouvez placer le bras au sol (droit) le long du corps et non appuyé sur l'épaule du haut.</p> <p>1 série = côté droit et côté gauche</p>	<p>Débutant 5-10 répétitions</p> <p>Intermédiaire 12-15 répétitions</p> <p>Élite 15-20 répétitions</p>	<p>Débutant 1</p> <p>Intermédiaire 2</p> <p>Élite 3</p>	30 secondes
4	#1 DRILL	<p>1- Push-up (5X) + 2- Ski Jump (6X) + 3- Sprint de 10 mètres</p>  <p><- 10 mètres -></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1- Débuter en effectuant 5 push-ups 2- Enchaîner en exécutant 6 sauts par-dessus un obstacle 3- Sprinter (explosion) sur une distance de 10 mètres 4- Revenir au point de départ en sprint <p>Toujours favoriser la bonne forme des exercices avant la vitesse</p>	<p>Push-up descendre très bas lentement</p> <p>Vitesse Maximale pour le ski jump et en sprint</p>	<p>Débutant 3</p> <p>Intermédiaire 4</p> <p>Élite 5</p>	15 secondes

#	NOMS	ILLUSTRATIONS	EXPLICATIONS	RÉPÉTITIONS/ TEMPS	SÉRIES	REPOS ENTRE LES SÉRIES
5	IN OUT ABS		<p>En position de planche abdominale (ou position de départ pour un push-up), ramener les 2 jambes en appuyant le bout des pieds sous soi. Lorsque vous êtes en position de départ, assurez-vous d'avoir votre dos bien droit et non les fesses en haut ou encore pire, le dos arqué vers le sol.</p> <p>Vous servir de vos abdominaux (muscles du ventre) pour réaliser l'exercice.</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>	15 secondes
6	LE LAPIN		<p>Les pieds de la largeur de vos épaules, sautez pieds joints (2 pieds en même temps) par-dessus les obstacles et retourner-vous puis, refaire le parcours en sens inverse.</p> <p>Placer environ entre 6 et 8 obstacles (haies, cônes, bâtons, etc.).</p> <p>Rechercher l'explosion du mouvement lors des sauts en levant les genoux et en poussant à partir du sol.</p>	Maximum	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 4</p> <p>Élite 5</p>	15 secondes
7	BOX DRILL		<p>Placer 4 cônes afin de former un carré de 5 mètres de distance de l'un de l'autre.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Débuter en sprintant vers l'avant jusqu'au cône #2 2) Effectuer des pas chassés jusqu'au cône #3 3) Reculer rapidement jusqu'au cône #4 4) terminer le parcours vers le cône #1 en exécutant des pas chassés <p>Faire le parcours 3 fois de suite (sans arrêt) = 1 série</p>	Vitesse maximale	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 3 ou 4</p> <p>Élite 4 ou 5</p>	15 secondes
8	RETOUR AU CALME	<p>10 secondes par position</p> 