


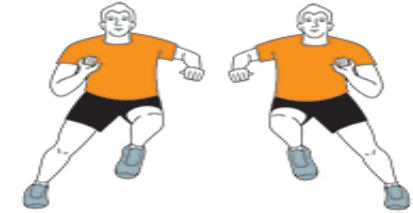


SÉANCE		3	TYPE	<input type="checkbox"/> Pliométrie <input type="checkbox"/> Agilité <input type="checkbox"/> Cardio <input type="checkbox"/> Musculaire <input type="checkbox"/> Autre		
#	NOMS	ILLUSTRATIONS	EXPLICATIONS	RÉPÉTITIONS/ TEMPS	SÉRIES	REPOS ENTRE LES SÉRIES
1	ACTIVATION	 <p>High Knees Butt Kick Sprint</p>	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	Débutant 20 secondes Intermédiaire 30 secondes Élite 45 secondes	Débutant 2 Intermédiaire 3 Élite 4	Aucun
2	POWER JUMP		En étant en position debout, jambes à la largeur des épaules, sautez en ramenant vos 2 genoux à la hauteur de vos hanches. Vous pouvez placer vos mains à cette hauteur afin de vous donner un objectif à atteindre.	Débutant : 20 secondes Intermédiaire 30 secondes Élite 45 secondes	Débutant 2 Intermédiaire 3 Élite 4	30 secondes
3	DIP		En s'appuyant sur une chaise ou tout autre objet en et ayant les jambes allongées devant soi, descendre son corps en pliant les coudes puis relever le corps (triceps). Vous pouvez accentuer le niveau de difficulté en élevant une jambe lors de l'exécution du mouvement. Vous pouvez également placer vos pieds sur un autre banc face à vous.	Débutant : 12 répétitions Intermédiaire 20 répétitions Élite 30 répétitions	Débutant 1 Intermédiaire 2 Élite 3	30 secondes
4	SIMULATION PATINAGE		Sauter (explosion) d'une jambe à l'autre en simulant le mouvement du coup de patin.	Débutant : 20 secondes Intermédiaire 30 secondes Élite 45 secondes	Débutant 2 Intermédiaire 3 Élite 4	30 secondes

#	NOMS	ILLUSTRATIONS	EXPLICATIONS	RÉPÉTITIONS/ TEMPS	SÉRIES	REPOS ENTRE LES SÉRIES
5	LE « X »		<p>Placer 5 cônes (un carré avec un cône au centre).</p> <p>1-Débuter au point de départ en réalisant 3 push-ups et en sprintant devant soi au cône #1. 2-Contourner le cône #1 et pivoter afin de courir de reculons, 3- Passer le cône du centre (#2) et sprinter de l'avant, 4-Contourner le cône #3 et se rendre au cône #4 de reculons 5-Accélérer de face et passer le cône #2 de nouveau pour revenir au point de départ de reculons.</p> <p>Faire le parcours le plus rapidement possible en abaissant son centre de gravité et en bougeant rapidement vos pieds (quick feet).</p> <p>Passer le plus près possible des cônes.</p>	Vitesse maximale	Débutant 2 Intermédiaire 3 Élite 4	10 secondes
6	BURPEES		<p>Débuter debout, s'agenouiller en plaçant les mains au sol, allonger les jambes et effectuer un push-up, ramener par la suite, les jambes sous le corps puis sauter le plus haut possible en allongeant les bras.</p>	Débutant : 12 répétitions Intermédiaire 20 répétitions Élite 30 répétitions	Débutant 1 Intermédiaire 2 Élite 3	30 secondes
7	ÉLÉVATION JAMBE ABS INFÉRIEURS		<p>Sur le dos, les jambes allongées au sol, lever les jambes puis redescendre sans toucher les talons au sol (laisser environ 2 cm d'espace) et remonter.</p>	Débutant : 12 répétitions Intermédiaire 20 répétitions Élite 30 répétitions	Débutant 1 Intermédiaire 2 Élite 3	30 secondes
8	RETOUR AU CALME	<p>10 secondes par position</p>				