

C O N S I G N E S

PLANNING

Programme sur 4 semaines : **le + important est le nombre de séances / semaine.**

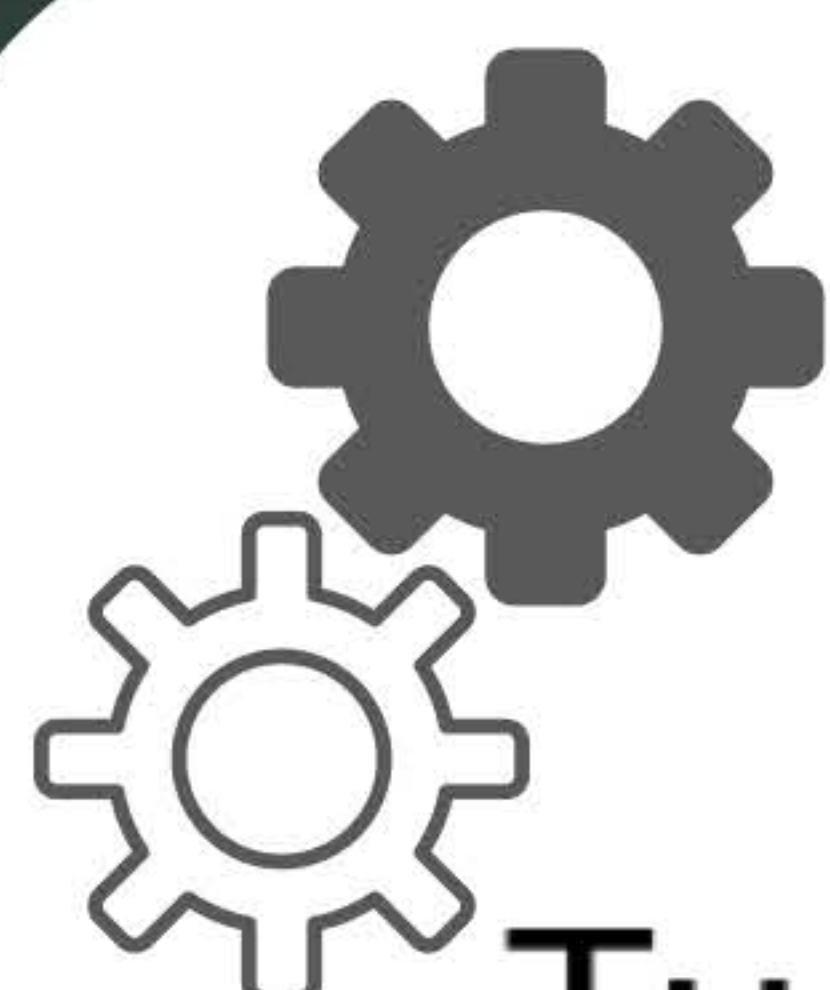
Séance courte = récupération rapide.

Tu peux aisément **reproduire un maximum de séances dans ta semaine.**

Je te **conseille** :

- **minimum** 3 à 4 séances / semaine.
- **maximum** 6 séances / semaine.

Nombre de séries : 3 séries / séance.



ORGANISATION

Tu dois **enchaîner le SUPERSET 1**, prendre une **récupération active** puis **enchaîner** avec le **SUPERSET 2** et reprendre une **récupération active** avant de **repartir pour un nouveau tour.**
(X3)

ESSAIE DE PRENDRE LE MINIMUM DE RÉCUP ENTRE LES SÉRIES.



RÉCUPÉRATION ACTIVE

VARIE EN FONCTION DE TA FORME / TA MOTIVATION / TA DISPONIBILITÉ LE JOUR J.

- ENTRE LES SUPERSETS : DE **1 MIN.** À **2 MIN.**

Tu dois toujours **rester en mouvement** sans pour autant gaspiller ton énergie.

Déplacements spécifiques, shadow boxing, corde à sauter, pas chassés, manipulation de ball, marche, ...

- **REP** : nombre de fois où tu dois répéter le mouvement.
- **RM** : répétitions maximum que tu peux réaliser.
- **Av** : en marche avant.
- **Ar** : en marche arrière.
- **D** : droit.e // **G** : gauche

🦵 = **jambe** // 🦶 = **pas** // 💪 = **bras**





FOOT CORE

Réaliser les exercices dans l'ordre suivant :

- 1 - Talons 3 - Tranchant Extérieur
- 2 - Pointes 4 - Tranchant Intérieur

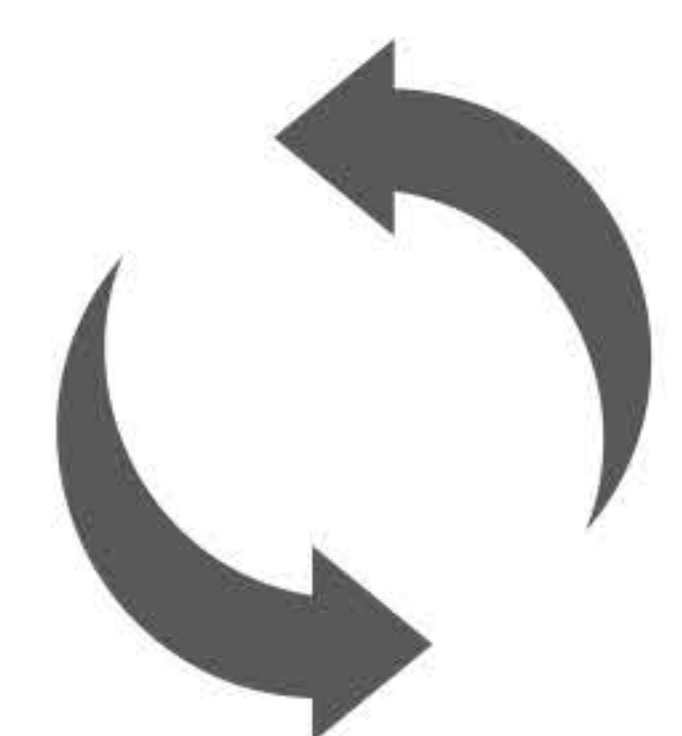
DISTANCE 10 à 20 Mètres

- 5 - Marcher en déroulant chaque pas du talon à la pointe en restant en tension 2 à 3 secondes lorsque tu es sur la pointe des pieds.

DISTANCE 10 à 20 Mètres

ROTATIONS ARTICULAIRES CONTRÔLÉES

3 À 5 REP - ÉPAULES
- HANCHES



SQUAT PROFOND

5 À 10 REP

FLÉCHIR LES GENOUX ET DESCENDRE LE BASSIN LE PLUS BAS POSSIBLE EN RESTANT 5 À 10 SECONDES MINIMUM TOUT EN BAS.

VARIANTE + : Garder le dos et le buste le plus droit possible.

VARIANTE ++ : En position basse, caler ses coudes à l'intérieur des genoux afin de les repousser vers l'extérieur.

TRAVAIL AUTOUR DES HANCHES



10 REP.
DE CHAQUE
JAMBE

- 1 - Réaliser un balancier jambe D d'Av. en Ar.
- 2 - Réaliser un balancier jambe G d'Av. en Ar.
- 3 - Réaliser un balancier jambe D de : G à D
- 4 - Réaliser un balancier jambe G de : D à G



CARDIO



RUN 2 KM (OU VÉLO 4 KM)



2 MIN.
À 3 MIN.

RÉCUPÉRATION



SUPERSET 1



- 15 À 20 RM - HIP TRUST
- 15 À 20 RM - POMPES INCLINÉES



RÉCUPÉRATION ACTIVE



SUPERSET 2



- 16 À 20 RM - FENTES AV
10 REP DE CHAQUE (CHAQUE PAS COMPTE POUR 1)
- 15 À 20 RM - ROWING INVERSÉ
(OU TRACTION AUSTRALIENNE)



RÉCUPÉRATION ACTIVE



CONSIGNES

- OBJECTIF : Mettre l'accent sur l'explosivité.
- CONSEILS : Exécution contrôlée avec un maximum d'amplitude.
- LE + IMPORTANT : L'intention dans ce que tu fais.



B O N U S



CONSIGNES

- Les bonus sont **optionnels**.
 - Tu peux choisir le nombre de bonus que tu souhaites.
- Mais **si tu choisis de les faire, tu dois toujours les réaliser dans l'ordre proposé.**
- Le Bonus 3 peut varier de 5 à 20 min. en fonction de l'intensité et de ton temps disponible.



BONUS 1

20 RM - MONTÉES DE GENOUX



BONUS 2

20 RM - POMPES OU DIPS



RÉCUPÉRATION

VARIE EN FONCTION DE TA

FORME / TA MOTIVATION / TA DISPONIBILITÉ LE JOUR J.

- ENTRE LES SÉRIES : 1.30 MINUTES À 3 MINUTES.

BONUS 3

RETOUR EN COURSE

