

C O N S I G N E S

PLANNING

Programme sur 4 semaines.

Le + important est le nombre de séances / semaine.

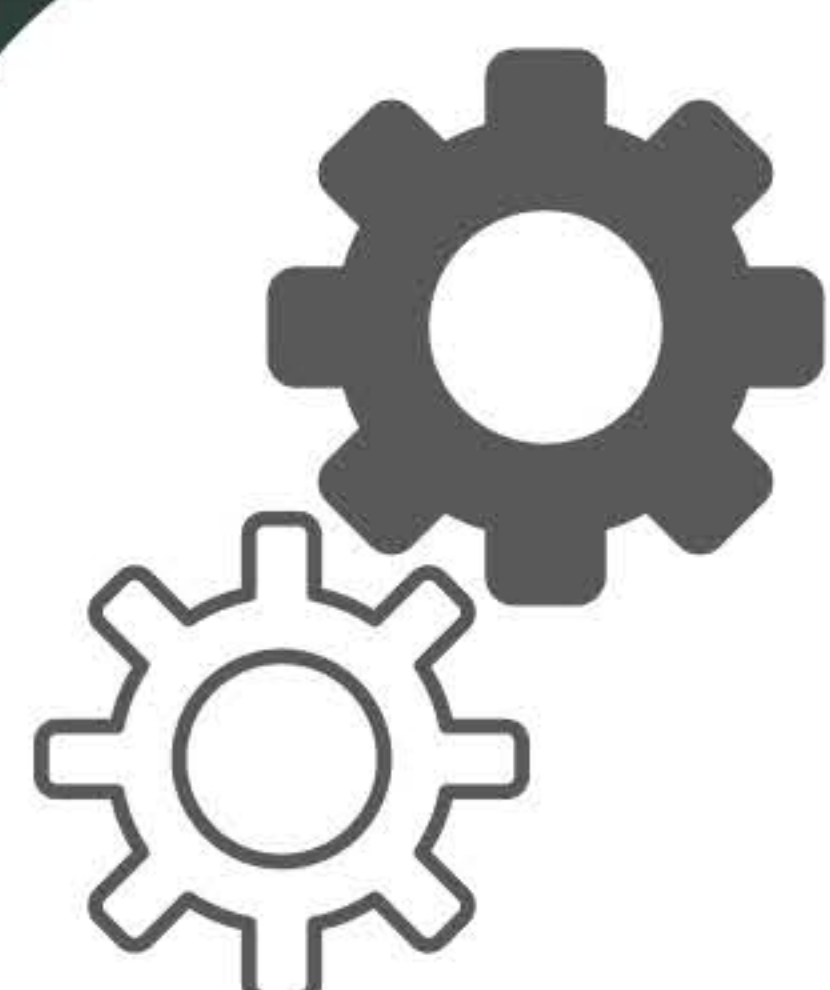
Séance courte = récupération rapide.

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

1 ou 2 séances / semaine, c'est déjà bien. Mais je te recommande :

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

Nombre de séries : 3 à 4 séries / séance (pour chaque SUPERSET).



ORGANISATION

ÉCHAUFFEMENT + CARDIO

RÉCUPÉRATION

SUPERSET 1 / RÉCUPÉRATION ACTIVE + SUPERSET 2 / RÉCUPÉRATION ACTIVE = 1ère série
 + SUPERSET 1 / RÉCUPÉRATION ACTIVE + SUPERSET 2 / RÉCUPÉRATION ACTIVE = 2ème série
 + SUPERSET 1 / RÉCUPÉRATION ACTIVE + SUPERSET 2 / RÉCUPÉRATION ACTIVE = 3ème série
 + SUPERSET 1 / RÉCUPÉRATION ACTIVE + SUPERSET 2 / RÉCUPÉRATION ACTIVE = 4ème série

RÉCUPÉRATION

BONUS

Tu dois réaliser le SUPERSET 1 (enchaînement de 2 exercices) puis prendre une récupération active avant d'enchaîner avec le SUPERSET 2 puis reprendre une récupération active avant de repartir pour un nouveau tour. (X3 à X4)



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
- (É) : élastiques

🦵 = jambe // 🦶 = pas // 💪 = bras





FOOT CORE

Réaliser les exercices dans l'ordre suivant :

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

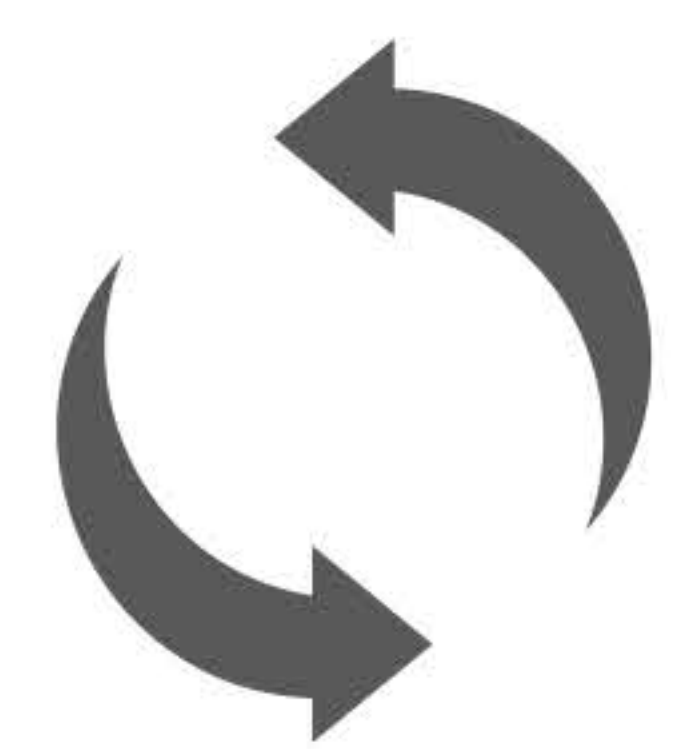
DISTANCE 10 à 20 Mètres

- 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

KORTAL

Performance

W O R K O U T



CARDIO



RUN 2 KM (OU VÉLO 4 KM)



2 MIN.
À 3 MIN.

RÉCUPÉRATION



SUPERSET 1



- 15 À 20 RM - HIP TRUST

- 8 À 10 + 10 À 15 RM - POMPES + POMPES INCLINÉES



RÉCUPÉRATION ACTIVE



SUPERSET 2



- 16 À 20 RM - FENTES AV
8 À 10 REP DE CHAQUE ⚡ CHAQUE ⚡ COMTE POUR 1

- 15 À 20 RM - TIRAGE VERTICAL
(ÉLASTIQUES)



RÉCUPÉRATION ACTIVE



CONSIGNES

- OBJECTIF : Mettre l'accent sur l'explosivité.
- TEMPO : Descente plus lente que la montée.
- 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

4 CÔTÉS : 30 SEC. / CÔTÉS - GAINAGE



BONUS 2

20 RM - ÉLÉVATIONS LATÉRALES (É)



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

