

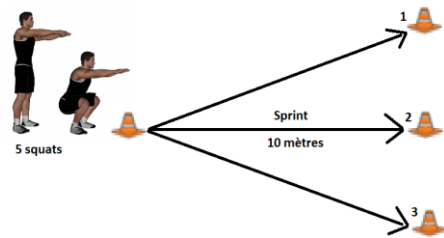
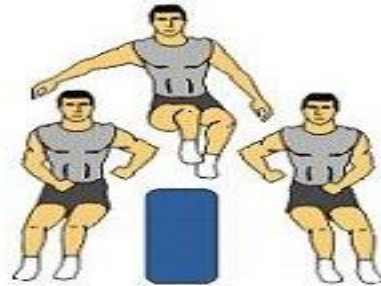
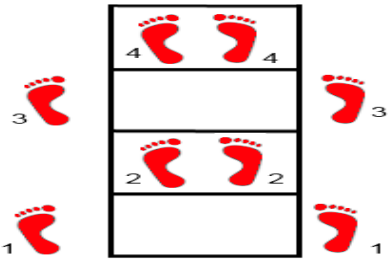




SÉANCE		4	TYPE	<input type="checkbox"/> Pliométrie <input type="checkbox"/> Agilité <input type="checkbox"/> Cardio <input type="checkbox"/> Musculaire <input type="checkbox"/> Autre		
#	NOMS	ILLUSTRATIONS	EXPLICATIONS	RÉPÉTITIONS/ TEMPS	SÉRIES	REPOS ENTRE LES SÉRIES
1	ACTIVATION Jogging léger	 Jogging 3-5 min	Jogger légèrement pendant 3 à 5 minutes afin d'activer votre système cardio-vasculaire et échauffer vos muscles.	3-5 min	1	Aucun
2	MILITARY PUSH-UP		Prendre la position de base d'un push-up régulier en rapprochant cependant, les mains le long du corps. Effectuer le mouvement en descendant en rapprochant les coudes près du corps. Si le mouvement est trop difficile, vous pouvez vous placer sur les genoux.	Débutant : 5-10 Intermédiaire 15-20 Élite 25-30+	Débutant 2 Intermédiaire 2-3 Élite 3	30 secondes
3	#2 DRILL (5 SQUATS + 3 SPRINTS)		1- Débuter le parcours en exécutant 5 squats (dos bien droit). 2- Sprinter jusqu'au cône #1, revenir en sprint au cône de départ 3- Sprinter jusqu'au cône #2, revenir en sprint au cône de départ 4- Sprinter jusqu'au cône #3, revenir en sprint au cône de départ Placer les cônes entre 5 mètres (débutant) et 10 mètres (élite) du point de départ.	Maximum	Débutant 1 Intermédiaire 2 Élite 3	30 secondes
4	SIDE TO SIDE JUMP		Sauter latéralement (de côté) pieds joints par-dessus un obstacle. Amortir et sauter immédiatement avec explosion.	Débutant : 20 secondes Intermédiaire 30 secondes Élite 45 secondes	Débutant 2 Intermédiaire 2-3 Élite 3	30 secondes

#	NOMS	ILLUSTRATIONS	EXPLICATIONS	RÉPÉTITIONS/ TEMPS	SÉRIES	REPOS ENTRE LES SÉRIES
5	AGILITÉ- MARELLE		À l'aide d'une échelle d'agilité (ou en dessinant au sol des barreaux), effectuer le parcours suivant : 1- 2 pieds à l'extérieur 2- 2 pieds à l'intérieur, etc Revenir de reculons en exécutant la même séquence	Vitesse maximale	Débutant 2 Intermédiaire 3 Élite 4	15 secondes
6	SUICIDE DRILLS		Se déplacer de côté d'une ligne à l'autre en touchant à toutes les fois avec sa main au sol Placer les lignes à 3 mètres de distance	Vitesse maximale	Débutant 2 Intermédiaire 3 ou 4 Élite 4 ou 5	15 secondes
7	LA PLANCHE		En s'appuyant sur les coudes et en prenant appui sur le bout des pieds, conserver votre dos droit de façon à ce qu'il forme une ligne droite. Garder cette position le plus longtemps possible.	Débutant : 30 secondes Intermédiaire 45 secondes Élite 60 secondes	Débutant 2 Intermédiaire 3 Élite 4	30 secondes
8	RETOUR AU CALME	10 secondes par position 