
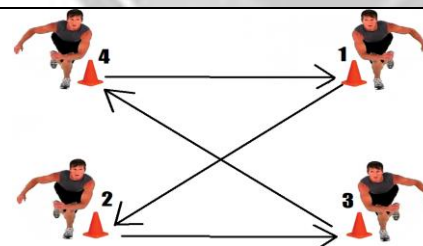

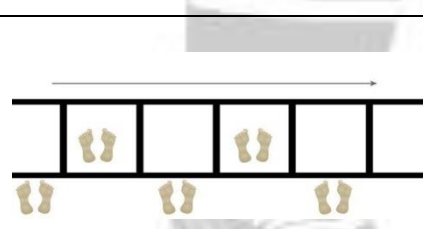

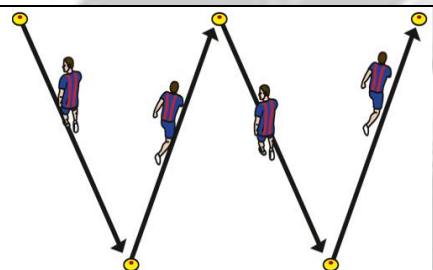




SÉANCE		#5 *Bonus	TYPE	<input type="checkbox"/> Pliométrie <input type="checkbox"/> Agilité <input type="checkbox"/> Cardio <input type="checkbox"/> Musculaire <input type="checkbox"/> Autre		
#	NOMS	ILLUSTRATIONS	EXPLICATIONS	RÉPÉTITIONS/ TEMPS	SÉRIES	REPOS ENTRE LES SÉRIES
1	ACTIVATION	 <p>Petits pas rapides Jog normal Genoux taille Simulation corde danser</p> <p>Les 4 mouvements = 1 série</p>	<p>Exécuter les 4 mouvements un à la suite de l'autre (1-2-3-4) et ce, sans arrêt :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Faire des petits pas rapides alternés (style football) ____ secondes 2) Jogger sur place pendant ____ secondes 3) Courir sur place en montant les genoux à la hauteur de la taille pendant ____ secondes 4) Sauter sur place en simulant le saut à la corde pieds joints pendant ____ secondes <p>Choisir soit : 15 -20 -30 secondes le mouvement</p>	<p>Débutant 15 secondes</p> <p>Intermédiaire 20 secondes</p> <p>Élite 30 secondes</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 3</p> <p>Élite 4</p>	Aucun
2	SQUARE SKATING		<p>Placer 4 cônes en forme de carré.</p> <p>Débuter en squat à une jambe (jambe extérieure) et sauter en explosant sur l'autre jambe au prochain cône indiqué.</p> <p>Simuler le coup de patin avec explosion en conservant une position penchée de squat tout en gardant son équilibre lors de l'atterissage .</p>	<p>Débutant : 30 secondes</p> <p>Intermédiaire 45 secondes</p> <p>Élite 60 secondes</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 2-3</p> <p>Élite 3</p>	30 secondes
3	LEVEL 3 DRILL INSANITY		<p>(x) Push-up suivi sans arrêt du même nombre de floor sprint</p> <p>En conservant toujours la bonne posture, sinon ralentir le rythme.</p> <p>Ne pas oublier de respecter le temps de repos</p>	<p>Débutant 8 + 8</p> <p>Intermédiaire 16 +16</p> <p>Élite 25 +25</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 3</p> <p>Élite 4</p>	<p>Débutant 30 sec.</p> <p>Intermédi 20 sec.</p> <p>Élite 15 sec.</p>
4	Échelle #4		<p>Débuter les 2 pieds à l'extérieur de l'échelle, à la gauche de celle-ci. Placer rapidement le pied droit dans la case #2 et le pied gauche vient le rejoindre rapidement dans la case. Aussitôt le pied droit ressort à l'extérieur et face à la case #3 et le gauche le rejoint. Ainsi de suite...</p> <p>Faire la séquence aller-retour et ce, pendant le temps demandé,</p>	<p>Débutant : 30 secondes</p> <p>Intermédiaire 45 secondes</p> <p>Élite 60 secondes</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 3</p> <p>Élite 4</p>	30 secondes

#	NOMS	ILLUSTRATIONS	EXPLICATIONS	RÉPÉTITIONS/ TEMPS	SÉRIES	REPOS ENTRE SÉRIES
5	RUSSIAN TWIST		<p>En position assise au sol, descendez votre dos vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez que vos abdominaux sont engagés.</p> <p>Ne trichez pas, cela ne vous sert à rien de faire l'exercice si vous n'êtes pas assez penchés : vos abdominaux ne travailleront pas.</p> <p>Gardez le dos droit (ne pas arrondir le dos) et allez toucher le sol, si possible avec votre coude ou un objet (petit ballon ou haltère très léger 3-5 lbs) tenu dans vos mains.</p>	<p>Débutant : 16 répétitions (gauche+droite)</p> <p>Intermédiaire 24 répétitions (gauche+droite)</p> <p>Élite 30-40 répétitions (gauche+droite)</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 3</p> <p>Élite 4</p>	15 secondes
6	«W» RUN +(power jump)		<p>Placer 5 cônes sous la forme d'un W à une distance vous permettant d'effectuer un sprint valable.</p> <p>Débuter à la pointe supérieure gauche et reculer en vitesse au cône du bas à gauche. Ensuite, sprinter le plus rapidement vers l'avant. Continuer ainsi de suite en effectuant le parcours aller-retour afin de revenir au point de départ. Vous pouvez, afin de rendre l'exercice plus intense, ajouter 1 à 3 ou 5 à 8 power jump (sauter en levant les genoux à la hauteur de la taille et en y touchant avec les mains) à tous les cônes et ce, selon votre niveau.</p>	<p>Vitesse max (chrono)</p> <p>Débutant : 0 power jump</p> <p>Intermédiaire 1-3 pow jump</p> <p>Élite 5-8 pow jump</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 3</p> <p>Élite 4</p>	30 secondes
7	TOUCH FLOOR SKATER		<p>Le pied gauche devant (comme en position de lunge) et la main droite touchant au gros orteil du pied gauche. Effectuer le mouvement rapidement en avançant le pied droit tout en changeant de main et ce, le plus rapidement possible.</p> <p>Porter le bras arrière loin derrière avec une torsion du tronc (obliques) en exagérant le mouvement. Garder l'équilibre.</p>	<p>Débutant : 20 secondes</p> <p>Intermédiaire 40 secondes</p> <p>Élite 60 secondes</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 3</p> <p>Élite 4</p>	20 secondes
8	TRIO DRILL #1		<p><u>Enchaîner la séquence sans arrêt en respectant le temps demandé selon votre niveau</u></p> <p>1) X JUMP: Sauter dans les airs en écartant les bras et les jambes pour former un X (4 fois)</p> <p>2) SQUAT PUNCH: Exécuter un squat et en se relevant, pivoter son tronc afin d'effectuer un coup de poing vers la droite, refaire un squat et cette fois-ci tourner son corps et frapper vers la gauche. (2 fois /droite + 2 fois/ gauche)</p> <p>3) PATINAGE : Simuler le mouvement du patinage en poussant au sol (explosion) (6 fois)</p>	<p>Débutant : 30 secondes</p> <p>Intermédiaire 45 secondes</p> <p>Élite 60 secondes</p>	<p>Débutant 2</p> <p>Intermédiaire 3</p> <p>Élite 4</p>	20 secondes

10 secondes par position

