


## SÉANCE # 9

## PLIOMÉTRIE

| #   | EXPLICATIONS DES MOUVEMENTS  | DATE 1 | DATE 2 | DATE 3 | DATE 4 | DATE 5 | DATE 6 | DATE 7 | DATE 8 |
|---|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1   | Saut et atterrir en squat, mains derrière la tête.   |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 2   | Sur les genoux, descendre en push-up et ensuite taper dans les mains en relevant   |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 3   | Lunge en touchant le main opposée au sol, suivi d'un saut genou devant. 30 sec de chaque côté.   |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 4   | Position planche sur les mains, ouvrir les 2 jambes, refermer, ramener les jambes vers la poitrine et revenir à la position de planche |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 5   | Un lunge de chaque côté, suivi de mouvement de patin de chaque côté  |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 6   | Burpee, suivi d'un saut jambes pliées  |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 7   | Squat, suivi d'un saut en tournant de 180 degrés, en atterrissant en squat   |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 8   | Debout devant un mur, se laisser tomber sur le mur en push-ups, pousser sur le mur et taper des mains.                                 |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 9   | Squat genoux collés, suivi d'un sumo squat.  |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 10  | Trois squats genoux collés, suivis d'un saut étoile (jambes et bras ouverts)   |        |        |        |        |        |        |        |        |
|  | Auto-évaluation de ma performance (1= Faible, 6= passable, 10= en feu!)  |        |        |        |        |        |        |        |        |

DANS CHACUNE DES CASES CI-HAUT, VEUILLEZ INDICHER L'UNE DES 3 OPTIONS SUIVANTES:

❶ LE TEMPS ACCOMPLI EN SECONDES, ❷ LES RÉPÉTITIONS EFFECTUÉES EN 60 SECONDES OU ❸ LES POIDS/CHARGE UTILISÉS

**Version débutante :** Faire les combinaisons et changements de mouvements sans saut.

**Version avancée :** Faire les combinaisons et changements de mouvements avec saut.