

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>SEMAINE 1</b>	<b>Échauffement :</b>	Footing 30'	4' footing poids sprint ( 10 " R ) 4*10"		Footing 20'	5' footing + échmt musculaire/articulaire	
	<b>Fractionné :</b>	20''-20'' pdt 5'			30''-30'' pdt 10' 5' footing R		
	<b>Circuit Training :</b>		5' : équerre pas glissés (~5 m)			3* 2' : tipping 10'' 10'' pompes 10'' corde	
	<b>Culture Physique :</b>		2* 15 abdos + 5 obliques 1'R 2* 15 pompes + 3 claquées 1'R 5* isométrie + saut 1'R 3* 5 équilibre jambes + saut 1'R 60 sauts corde à sauter relachement		4* 20 pompes 20 abdos	5* 2* gainage 1' + oblis 30'' 1'R 2* 15 pompes + 3 écartées 1'R 10* isométrie + sprint 1'30R 1* corde 15 <sup>2</sup> 30''R 3* 10'' sprint escalier 15''R	
	<b>Récupération / étirements :</b>	Recup footing 5' erirements mini 20''/ muscles	étirements mini 20''/ muscles		étirements mini 20''/ muscles	étirements mini 20''/ muscles	

**Légende :** X' = X minutes X'' = X secondes R indique un temps de repos entre exercice

**Champ Lexical :** isométrie = 10'' de pause en position flexion corde 15<sup>2</sup> = 15 tours de corde puis essaie de 2 tours en 1 saut 5 équilibre jambes + saut = maintien sur 1 jambes pendant 3 secondes 5 fois puis saut le plus loin possible

**Circuit Training :** un circuit training est une répétition d'exos sur un temps donné

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>SEMAINE 2</b>	<b>Échauffement :</b>	Footing 15'	4' footing poids sprint ( 10 " R ) 4*10"		Footing 10'	5' footing + échmt musculaire/articulaire	
	<b>Fractionné :</b>	2* 15''-15'' pdt 5' 5' footing R			15''-15'' pdt 5' 5' footing R 15''-15'' pdt 5' 5' footing R		
	<b>Circuit Training :</b>		5' : équerre pas glissés (~5 m)			3* 2' : tipping 10'' 10'' pompes 10'' corde	
	<b>Culture Physique :</b>	5* 20 pompes + 30 abdos	2* 20 abdos + 10 obliques 1'R 2* 20 pompes + 3 claquées 1'R 10* isométrie + saut 1'R 3* 5 équilibre jambes + saut 1'R 60 sauts corde à sauter relachement		5* 30'' pas glissés 4m 30'' R 150 abdos	2* gainage 1' + oblis 1'R 2* 20 pompes + 3 écartées 1'R 10* isométrie + sprint 1'30R 10* saut vertical 1'R 2* corde 15 <sup>2</sup> 30''R 4* 10'' sprint escalier 15''R	
	<b>Récupération / étirements :</b>	Étirements mini 20''/ muscles	étirements mini 20''/ muscles		étirements mini 20''/ muscles	mini 20''/ muscles	

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>SEMAINE 3</b>	<b>Échauffement :</b>	10' footing + échmt musculaire/articulaire	4' footing poids sprint ( 10 " R ) 4*10"		10' footing + échmt musculaire/articulaire	5' footing + échmt musculaire/articulaire	10' footing + échmt musculaire/articulaire
	<b>Fractionné :</b>						
	<b>Circuit Training :</b>		5' : équerre pas glissés (~5 m)			3* 2' : tipping 10" 10" pompes 10" corde	
	<b>Culture Physique :</b>	5* sprint escalier 30"R 5* 30" pas glissés 5m 30"R 3* 5marches cloche pied 30"R 150 abdos	3* 20 abdos + 10 obliques 1'R 3* 20 pompes + 5 claquées 1'R 10* isométrie + saut 1'R 3* 5 équilibre jambes + saut 1'R 60 sauts corde à sauter relachement		Corde 5' alternée 2* 20 flexions 1'R 2* 1' pas glissés 4m 1'R 2* 15 équerres 5* 20 pompes + 150 abdos	3* gainage 1' + oblis 1'R 3* 20 pompes + 5 écartées 1'R 10* isométrie + sprint 1'30R 10* saut vertical 1'R 3* corde 15 <sup>2</sup> 30"R 4* 10" sprint escalier 15"R	Corde 5' alternée 3* 20 flexions 1'R 3* 1' pas glissés 4m 1'R 3* 15 équerres 5* 20 pompes + 150 abdos
	<b>Récupération / étirements :</b>	Étirements mini 20"/ muscles	Étirements mini 20"/ muscles		Étirements mini 20"/ muscles	Étirements mini 20"/ muscles	Étirements mini 20"/ muscles

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>SEMAINE 4</b>	<b>Échauffement :</b>	Footing 15'	4' footing poids sprint ( 10 " R ) 4*10"		Corde 5' footing 10'	5' footing + échmt musculaire/articulaire	10' footing + échmt musculaire/articulaire
	<b>Fractionné :</b>	30"-30" pdt 10'			15"-15" pdt 5' 5' footing R 15"-15" pdt 5' 5' footing R		
	<b>Circuit Training :</b>	3* 45" pompes + abdos + pas glissé + flexions + equerres 3'R	5' : équerre pas glissés (~5 m)		2* 45" pompes + abdos + pas glissé + flexions + equerres 3'R	3* 2' : tipping 10" 10" pompes 10" corde	
	<b>Culture Physique :</b>		3* 25 abdos + 10 obliques 1'R 3* 25 pompes + 5 claquées 1'R 10* isométrie + saut 1'R 3* 5 équilibre jambes + saut 1'R 60 sauts corde à sauter relachement			3* gainage 1' + oblis 1'R 3* 25 pompes + 5 écartées 1'R 10* isométrie + sprint 1'30R 10* saut vertical 1'R 3* corde 15 <sup>2</sup> 30"R 4* 10" sprint escalier 15"R	150 abdos 50 flexions 90 abdos 30 équerres 90 abdos
	<b>Récupération / étirements :</b>	Étirements mini 20"/ muscles	Étirements mini 20"/ muscles		Étirements mini 20"/ muscles	Étirements mini 20"/ muscles	Étirements mini 20"/ muscles