

Session 1 :

- **Warm-up :**
 - 5' Mobilité articulaire - Rotation des chevilles, poignets, genoux, épaule et tête
 - 5' Corde à sauter de préférence en appuis dissociés, afin de ne pas solliciter trop vite les tendons des triceps suraux (mollets).
 - 5' Medecine Ball ou Kettle Bell (2-3kg) : maintenir la charge au-dessus des épaules à deux mains, et venir engendrer des rotations bilatérales autour de la tête.
- **Circuit training de 6 Exercices (2X)** avec un temps de récupération de **20''** entre les ateliers et de **2'30''** avant de recommencer :
 - **15X** Squats avec élastique serré en bas des cuisses
Variante + : tenir un second élastique en position écartée largeur épaules + maintenir la tension bras tendus devant soi durant tout l'exercice
 - **15X** Relevé bassin, dos plaqué au sol + appuis uniquement talons
 - **10X** Dips sur chaise avec mains placées largeur bassin + coudes collés au corps
Variante - : relevé le bassin au moment de l'extension des bras
 - **30X** Seal Jack
 - **15X** Push Up bras écartés 1,5X la largeur des épaules
Variante + : alterné bras serrés – bras écartés
Variante - : sur les genoux, attention de bien se positionner en planche
 - **20X** Fente avant avec alternance gauche/droite par la poussée jambe avant.
Variante + : Chargé à l'aide d'un sac lesté
Variante - : Demi-fente

Session 2 :

- **Warm-up :**

5' Mobilité articulaire avec bâton (passer le bâton au-dessus de la tête bras tendus en réduisant peu à peu l'écartement/les deux bras ou un bras puis l'autre – Rotation avec bâton sur les épaules en dissociation ou association avec le bassin

5' Squat + freiner la descente sur 5 à 7''

5' dont 3*accélération rapide sur place avec fréquence de jambes sur 30'' – 1' relâché

- **TRISSET (2X):**

15X Sumo squat

20X Sit up avec ballon : passer à gauche/droite du bassin + jambes tendues décollées

20X Biceps avec élastiques

Avec Récup passive : 2'

Variante + : Récup active : gainage stato-dynamique 1'30''

Un triset consiste à enchaîner 3 exercices avant d'avoir une période de récupération

- **TRISSET (2X):**

15X Fente avant

Variante + : avec Swiss ball au niveau lombaire et Med ball hauteur cheville jambe arrière

10X Traction barre prise serrée

Variante - : élastique placé sur la barre en alouette, venir placer un pied à l'intérieur.

Variante + : prise large

15X Soulevé de terre (deadlift) avec Slam Ball 10kg

Variante + : 20-30kg

Avec Récup passive : 2'

Variante + : Récup active : Demi-squat + réception sur step

Un superset consiste à enchaîner 2 exercices avant d'avoir une période de récupération

- **10' STRETCHING**

Session 3 :

- **Warm-up :**
 - 3' Sautiller sur place
 - 4*[30'' petits appuis rapides alternés au sol – 30''squat isométrique en restant à 90° de flexion]
 - 2' Mobilité articulaire : rotation des hanches/genoux/chevilles/épaules et tête
- **3x NEXT LOOP :**
 - 12X Superman : couché à plat ventre, bras et jambes en extension + léger décollement des bras et jambes
 - 12X Good Morning avec haltères 3-5kg : garder les jambes tendues, pousser le bassin vers l'arrière + fléchir le tronc à 90° en maintenant le dos creux.
 - 5' corde à sauter
 - 10X Bridge : Pieds sur une élévation de 30cm (banc), couché sur le dos + élévation du bassin.
Variante + : augmenter la hauteur des pieds d'appuis (chaise) OU maintenir une jambe tendue en extension parallèle à la jambe d'appui + extension sur une seule jambe
 - 10X Pistol + élastique fixé hauteur bassin : effectuer un squat sur une seule jambe, garder la jambe arrière tendue en s'aidant de l'élastique pour se redresser.
 - 5' alternance sauts sur step : 1 pied puis l'autre avec extension de la jambe arrière.
- **10' STRETCHING**