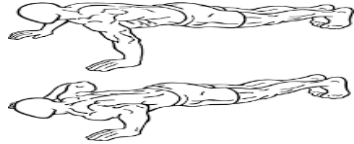









PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S1)
LUNDI 27 JUIN

LUNDI - Haut

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Pompes	12	X	6	1'	
Traction	10	X	6	1'	
Pompes surélevées	12	X	6	1'	
Dips	10	X	4	X	
Planche -> Pompes hautes	30"				



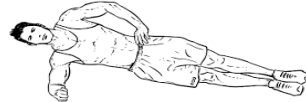


PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S1)
MARDI 28 JUIN

MARDI - Bas

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Squat 5"/5"	10	X	6	1'	
Hip thruster 5"/5"	10	X	6	1'	
Fentes sautées	8	X	4	1'30"	
Ischios excentrique	6	X	4	1'30"	

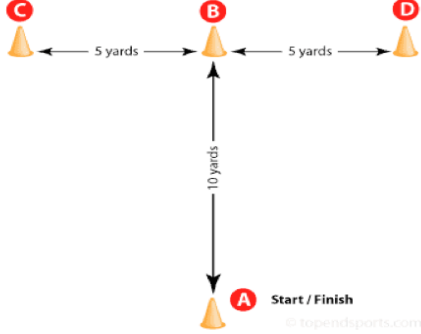
PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S1)
JEUDI 30 JUIN

JEUDI - Tronc

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Gainage face	1'	X	3	1'	
	30"	X		30"	
	1'	X		1'	
Gainage latéral droite	1'	X	3	1'	
	30"	X		30"	
	1'	X		1'	
Gainage latéral gauche	1'	X	3	1'	
	30"	X		30"	
	1'	X		1'	
Superman	1'	X	3	1'	 
	30"	X		30"	
	1'	X		1'	

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S1)
 VENDREDI 1 JUILLET

VENDREDI - Course

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Sprint 5m	X	X	1	2'	
Sprint 10m					
Sprint 15m					
Sprint 10m					
Sprint 5m					
10" Sprint 20" récup	4'	X	2	2'	
Agilité T - 45"récup	4	X	2	2'	 <p>© topendsports.com</p>