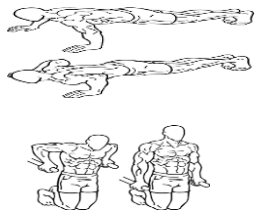
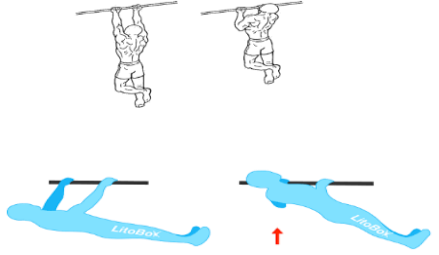

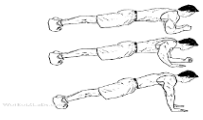




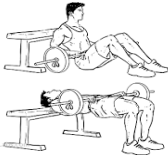




PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S2)
LUNDI 4 JUILLET

LUNDI - Haut

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Pompes	10	X	4	1'30"	
Dips	10				
Traction	10	X	4	1'30"	
Tirage inversé	10				
Pompes surélevées	30"	X	4	1'30"	
Elévation latérale	12				
Planche -> Pompes hautes	30"	X	3	1'	



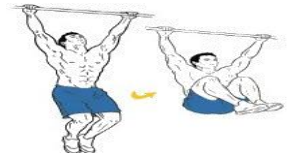


PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S2)
MARDI 5 JUILLET

MARDI - Bas

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Squat	12	X	4	1'30"	 
Fentes	10				
Hip thruster	12	X	4	1'30"	  
Pont 1J	1'				
Step Up	10 /J	X	4	1'30"	 
Squat rapide sur chaise	30"				

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S2)
JEUDI 7 JUILLET

JEUDI - Tronc

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Sit up	10	X	5	1'	 
Gainage araignée	30"				
Relevé de jambes	10	X	5	1'	 
Gainage jambes actives	10				
Relevé de jambes droites	10	X	5	1'	
Relevé de jambes gauche	10				

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S2)
VENDREDI 8 JUILLET

VENDREDI - Course

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Sprint en côte 20m	X	X	1	2'	
Sprint en côte 40m					
Sprint en côte 40m					
Sprint en côte 20m					
Agilité T - 45" récup	4	X	2	2'	