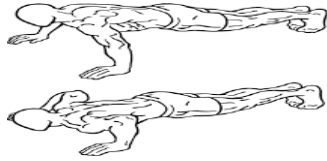
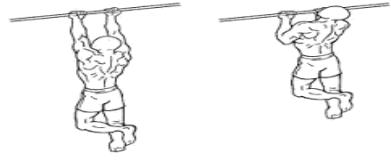








PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S3)
LUNDI 11 JUILLET

LUNDI - Haut

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Pompes	10	X	10	1'	
Traction	10	X	10	1'	
Pompes surélevées	10	X	10	1'	
Pompes mains serrées	10	X	10	1'	
Elévation latérales	10				



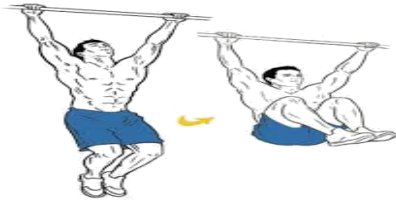
PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S3)
MARDI 12 JUILLET

MARDI - Bas

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Squat	10	X	10	1'	
Fentes	10	X	10	1'	
Pont 1J	10/J	X	10	1'	 <small>WorkoutLabs.com</small>
Sprint	10m	X	10	1'	

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S3)
JEUDI 14 JUILLET

JEUDI - Tronc

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Gainage planche	10	X	10	1'	 <small>WorkoutLabs.com</small>
Sit Up	10	X	10	1'	
Relevé de jambes	10	X	10	1'	

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S3)

VENDREDI 15 JUILLET

VENDREDI - Course

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Sprint 10m	X				
Burpees	10				
Sprint 20	X	X	5	1'30"	
Burpees	10				
Sprint 10m	X				
Sprint 5m - Retour 5m - Sprint 10m - 1' récup	3	X	2	2'	