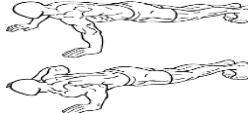
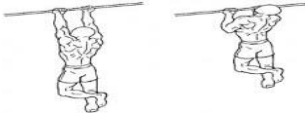






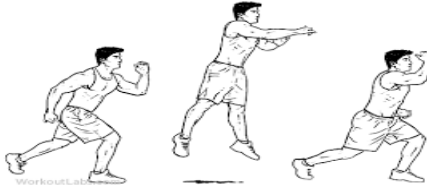

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S4)
LUNDI 18 JUILLET

LUNDI - Haut

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Pompe	21	X	5	1'30"	
Traction	Max	X	4	2'	
Pompes surélevées	21	X	5	1'30"	
Dips	15	X	4	1'30"	
Elévation latérale	15				

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S4)
MARDI 19 JUILLET

MARDI - Bas

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Squat sautés	6	X	4	2'	
Saut de grenouille	6	X	4	2'	
Fentes sautées	6	X	4	2'	
Ischios excentrique	8	X	4	1'30"	

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S4)
JEUDI 21 JUILLET

JEUDI - Conditionning

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Burpees	10	X	AMSAP - 5'	X	
Fentes	10	X			
Gainage araignée	45"	X			
Traction	5	X	AMSAP - 5'	X	
Élévation latérale	10	X			
Rotation abdos droite gauche	20	X			
Sauts de grenouille	5	X	AMSAP - 5'	X	
Sprint 20m	10	X			
Gainage araignée	45"	X			

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S4)
 VENDREDI 22 JUILLET

VENDREDI - Course

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Sprint 20m	X	X	2	2'	
Sprint 30m					
Sprint 40m					
Sprint 50m					
Sprint 60m					
20" Sprint 40" récup	6'	X	2	2'	