
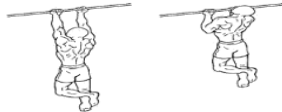

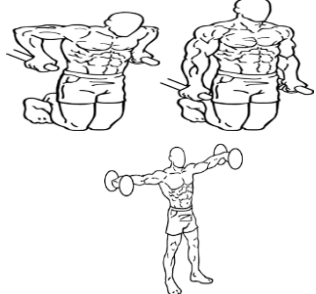






PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S5)  
LUNDI 29 JUILLET

LUNDI - Haut

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Pompes	15	X	5	1'	
Traction	Max	X	5	1'	
Pompes surélevées	15	X	5	1'	
Dips	15	X	5	1'	
Elévation latérale	15				

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S5)  
MARDI 30 JUILLET

MARDI - Bas

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Squat sautés	6	X	4	2'	
Saut de grenouille	6	X	4	2'	
Saut latéral 1J	4/côté	X	4	2'	
Pistol 1J 3' exc	6/J	X	4	1'30"	

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S5)  
JEUDI 1 AOÛT

JEUDI - Conditionning

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Burpees	60	X	1	X	
Fentes	100	X			
Gainge araignée	5'	X			
Traction	40	X	1	X	
Elévation latérales	100	X			
Rotation abdos droite gauche	150	X			
Squat	100	X	1	X	
Hip Thruster	50	X			
Gainage araignée	4'	X			

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S5)  
VENDREDI 2 AOÛT

VENDREDI - Course

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Sprint 100m	X	X	1	2'	
Sprint 80m					
Sprint 50m					
Sprint 80m					
Sprint 100m					
Suicide 10 burpees (Essai -> 5m -> E -> 22m -> E -> 40m -> E -> 50m)	1	X	4	2'	