

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S6)  
LUNDI 5 AOÛT

LUNDI - Haut

Exercice

Reps

Poids

Series

Récupération

Photo

Séance favorite des 5 lundis précédents




PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S6)  
MARDI 6 AOÛT

MARDI - Bas

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Squat sautés	6	X	4	2'	
Saut latéral 1J	4/J	X	4	2'	
Départ genou saut	6	X	4	2'	
Pistol 1J 3' exc	6/J	X	4	1'30"	

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S6)  
JEUDI 8 AOÛT

JEUDI - Conditionning

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Pompes	100	X	1	X	
Squat	100	X			
Crunch	100	X			
Boxe au ralenti	100	X	1	X	 
Chaise	7'	X			
Gainage 3 appuis	5'	X			

PROGRAMME INTERSAISON : CATEGORIES JEUNES (S6)  
VENDREDI 9 AOÛT

VENDREDI - Course

Exercice	Reps	Poids	Series	Récupération	Photo
Sprint en côte 40m	X	X	2	1'30"	
Sprint en côte 50m					
Sprint en côte 60m					
Sprint en côte 50m					
Sprint en côte 40m					