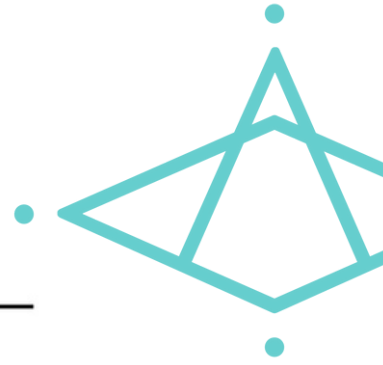


# ENTRAINEMENT 1



Nom : En cavale

Jour 1

MP Kinésiologue

## Echauffement

**1** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	10	2010	-

Note:

**2** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	16	1010	-

Note: Deux bras devant pour commencer et rotation du tronc en allant porter le bras le plus loin possible à l'arrière.

**3** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	16	2010	-

Note:

**4** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	10/côté	1010	-

Note: Rotation des bras

## Entraînement

**1a** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	2010	35s

Note:

**1b** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	2010	35s

Note:

**1c** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	MAX	35s

Note:

**1d** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	2011	35s

Note: Alterne les 2 mouvements.  
1- Au-dessus de la tête, pouces vers le haut et bras en Y. 2- De côté, pouces vers le bas

**1e** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	MAX	35s

Note:

**1f** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	2011	35s

Note: Marche du crabe de côté. Reste en position squat. 2-3 de chaque côté en alternance

**1g** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	MAX	35s

Note: Squats sautés

**1h** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	2010	70s

Note:

## Étirements

**1**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	25s	-	-

Note: Chaque côté

**2**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	25s	-	-

Note: Chaque côté

**3**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	25s	-	-

Note: Chaque côté

**4**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	25s	-	-

Note: Chaque côté

Tempo :

1e = phase excentrique (descendre la charge)

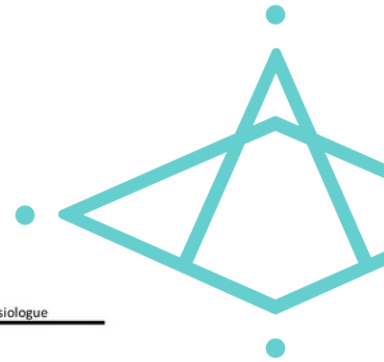
2e = pause en fin de phase excentrique

3e = phase concentrique(exécution de mouvement)

4e = pause en fin de phase concentrique



# ENTRAINEMENT 2



Nom : En cavale

Jour 2

MP Kinéslogue

## Echauffement

**1** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	10	2010	-

Note:

**2** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	16	1010	-

Note: Deux bras devant pour commencer et rotation du tronc en allant porter le bras le plus loin possible à l'arrière.

**3** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	16	2010	-

Note:

**4** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	10/côté	1010	-

Note: Rotation des bras

## Entraînement

**1a** **MP**

Garde la position

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	-	35s

Note:

**1b** **MP** Course sur place

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	MAX	35s

Note:

**1c** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	2010	35s

Note: Descends en squat et remonte en soulevé de terre

**1d** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	1011	35s

Note:

**1e** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	2011	35s

Note:

**1f** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	2010	35s

Note:

**1g** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	2010	35s

Note:

**1h** **MP**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	2	45s	MAX	70s

Note: Saut "patin"

## Étirements

**1**

Back straight  
One leg bent

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	25s	-	-

Note: Chaque côté

**2**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	25s	-	-

Note: Chaque côté

**3**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	25s	-	-

Note: Chaque côté

**4**

Série	Rep.	Tempo	Repos	
Sem1	1	25s	-	-

Note: Chaque côté

Tempo :

1er = phase excentrique (descendre la charge)

2e = pause en fin de phase excentrique

3e = phase concentrique(exécution de mouvement)

4e = pause en fin de phase concentrique

