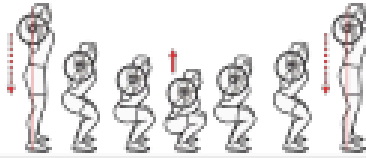


Les exos :

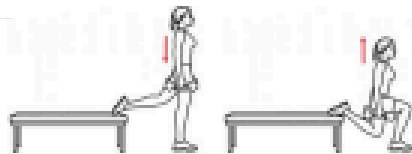
- Bb Squat nuque excentrique



- Barre sur les trapèzes, pieds à la largeur des épaules, descendre la barre lentement, le temps exigé par votre instructeur. Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et abdos contractés.

Séries	Rep	Repos
4	8	01:15

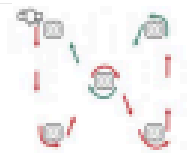
- DB Bulgarian Split Squat



- Développé à une jambe avec un pied sur un banc. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Séries	Rep	Repos
4	12	01:30

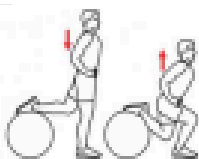
- Agilité cônes MW



- Se déplacer rapidement entre les cônes en bougeant les bras et en restant près des cônes - Bien lever les genoux lors de la course

Séries	Rep	Repos
3	2	01:00

- Split Squat Back pied sur BS



- Développé debout en écart pied arrière sur ballon suisse. Garder le dos droit, les abdos tendus et la jambe arrière alignée avec la hanche.

Séries	Rep	Repos
4	8	01:00

- Flexion de genoux sur ballon suisse



- Garder le dos droit et les abdos contractés. Tirer les talons vers les fessiers en gardant le dos droit et les cuisses alignées avec le corps.

Séries	Rep	Repos
4	12	01:00

- Extension mollets assis en appui sur ballon

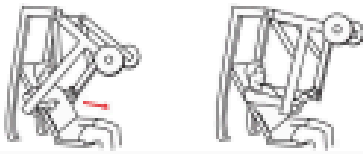


- Garder les abdos tendus, le dos droit et la tête haute - Hanches et genoux à 90 degrés - Lever les talons en maintenant la position assise en appui sur le ballon

Séries	Rep	Repos
4	40	01:15

Les exos :

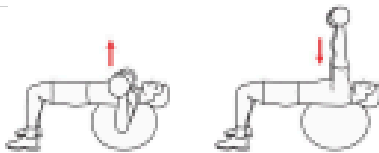
- Développé pectoral décliné sur machine



- Assis, tenir les poignées les mains à la largeur des épaules. Faire une extension des coudes en maintenant le dos appuyé sur le dossier. Garder les coudes alignés avec les mains.

Séries	Rep	Repos
4	12	01:15

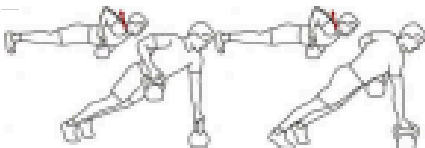
- Développé pectoraux DB sur BS



- Le haut du dos placé sur le ballon, le corps parallèle au sol, les pieds à la largeur des épaules, faire des développés avec dumbbell en prise pronation en gardant les avant-bras perpendiculaires au sol. Garder le dos droit, les abdos contractés.

Séries	Rep	Repos
4	12	01:15

- Push-up et tirage alterné avec Kettlebells



- En position de push-up sur les kettlebell, levez un kettlebell lorsque vos bras sont en extensions. Alternier. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Séries	Rep	Repos
4	10	01:00

- Extension du dos sur ballon suisse



- Les pieds à la largeur des épaules sur un mur, les mains croisées derrière la tête, faire des extensions du dos - Tirer les coudes vers le haut

Séries	Rep	Repos
3	20	01:30

- Planche de côté monter descendre hanches



- Sur le côté, les pieds sur un banc, en appui sur l'avant-bras, monter et descendre les hanches. Garder les hanches perpendiculaires au sol et garder les abdos contractés.

Séries	Rep	Repos
4	25	01:15

- Renforcement/stabilisation Abdominaux + Dorsaux avancé



Maintenir une pompe, colonne vertébrale stable, menton rentré et abdominaux contractés. Soulever un bras, puis la jambe opposée sans perdre la stabilité du tronc et du cou.

Séries	Durée	Repos
3	00:15	00:45

- Spinning Vélo stationnaire

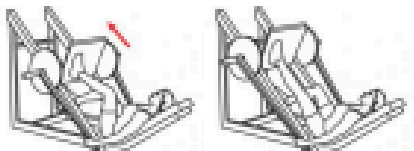


Vélo stationnaire spinning

Phases	Durée	Note
1	06:00	15-15 sur vélo à résistance moyenne durant 6 minutes

Les exos :

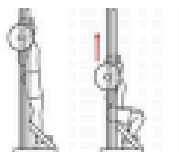
- Machine développé 1 jambe inclinée  last



- Placer 1 pied sur la plate-forme, pousser en gardant le dos à plat sur le dossier. Placer un élastique de chaque côté pour une charge progressive.

Séries	Rep	Note	Repos
4	6+8	6 � 80 % 1RM + 8 rep explosives � 30 % 1RM	02:15

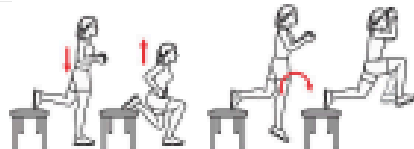
- Squat sur machine Smith



- Garder le dos droit, la tête haute, les abdos tendus et les pieds à la largeur des épaules - Placer les talons devant vos épaules

Séries	Rep	Note	Repos
4	6+8	6 � 80 % 1RM + 8 rep explosives � 30 % 1RM	02:00

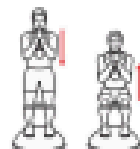
- Fente bulgare sautée



- Debout sur un pied, placer un pied derrière vous sur un banc. Faire des tentes complètes suivies de sauts dynamiques verticaux le plus haut possible. Garder la tête droite et bien utiliser les bras dans les sauts.

Séries	Rep	Repos
4	8	01:00

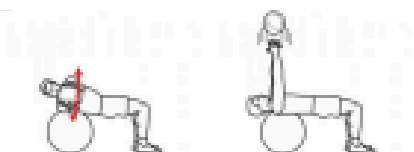
-  lastique DB goblet squat sur Bosu



- Debout sur un Bosu, les pieds sous vos épaules, placer un élastique autour de vos genoux. Tenir un dumbbell entre vos mains devant votre poitrine et faire un développé de jambes. Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute.

Séries	Rep	Repos
4	20	00:45

- Lancer BM de côté sur BS



- Le dos droit et les abdos tendus, le corps parallèle au sol, les coudes légèrement fléchis, lancer vers le haut verticalement, en tournant les épaules et la tête. Attraper et relancer de l'autre côté.

Séries	Rep	Repos
3	20	01:00

- Planche sur coude sur ballon suisse



- Les coudes sur le ballon suisse, maintenir la position de planche en gardant le dos droit et les abdos contractés.

Séries	Note	Repos
3	30-60 secondes	00:45

- Vélo stationnaire

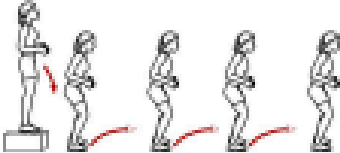


Positionner le si ge de façon à garder une légère flexion du genou lorsque le membre est allongé.  viter d'arrondir trop les lombes; sortir un peu les fesses et plier aux hanches. Apprenez à -mouliner-.

Phases	Durée	Intensité/10
1	08:00	2

Les exos :

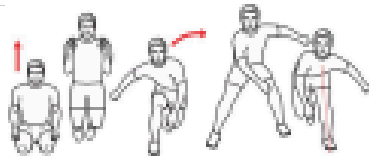
- Depth Jump 2 pieds 3 bonds horizontaux



• Sauter en bas du step en amortissant sur 2 pieds, puis sauter immédiatement en faisant trois bonds vers l'avant. Viser à sauter loin devant à l'horizontal et éviter trop de déplacement vertical.

Séries	Repos
4	01:15

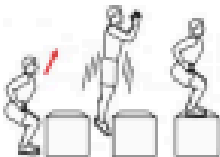
- Knee Jump Skater Bound



• Débuter à genoux, dynamiquement, en impliquant fortement les bras et les hanches, sauter pour atterrir sur un pied (pied extérieur au saut) et faire rapidement un saut de côté pour atterrir sur l'autre pied. Garder la tête haute et travailler sur le devant des pieds.

Séries	Rep	Repos
4	8	01:15

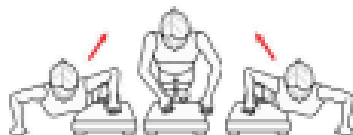
- Sauts de boîte avant arrière



• Garder le dos droit, la tête au-dessus des pieds. Sauter verticalement en utilisant les bras.

Séries	Rep	Repos
4	6	01:30

- Jump Push-up Side to Side on Step



• Débuter en position de planche basse une main au sol et l'autre sur le step. Alternativement, pousser dynamiquement pour vous retrouver dans la même position de l'autre côté du step. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos contractés.

Séries	Rep	Repos
4	10	01:15

- Push-up Up the Steps

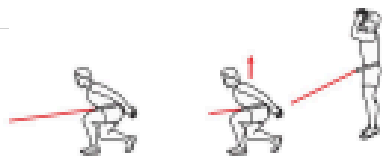


• En position de push-up, placer un step de chaque côté près de vos avant-bras. Poussez-vous dynamiquement pour monter vos mains sur les steps et compléter l'extension des coudes. Redescendre les mains et répéter.

Séries	Rep	Repos
4	8	01:00

Les exos :

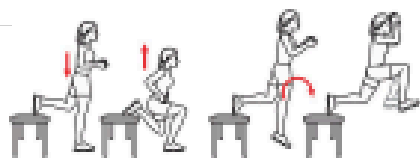
- Iso Dynamique Split Squat Jump 2



- En position de petite fente (split squat), placer un élastique en traction avant. Garder la position basse pendant quelques secondes puis effectuer le maximum de répétitions dynamiques en sautant. La poitrine peut pencher vers l'avant ou rester droit. Les bras sont tirés vers l'arrière pour équilibrer le corps.

Séries	Rep	Tempo	Repos
3	6	2-2-2	01:00

- Fente bulgare sautée



- Debout sur un pied, placer un pied derrière vous sur un banc. Faire des fentes complètes suivies de sauts dynamiques verticaux le plus haut possible. Garder la tête droite et bien utiliser les bras dans les sauts.

Séries	Rep	Tempo	Repos
3	6	2-2-2	01:00

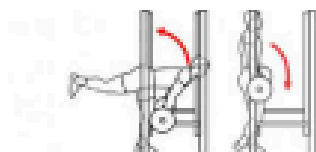
Les exos (explosivité) :

1 - Football Press avec barre



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Garder les coudes près du corps - Alterner la position des pieds (style lunge ou protection de passe) après chaque série - Prise neutre ou marteau - Placer l'extrémité de la barre dans le coin d'un mur pour ne pas qu'elle se déplace

2 - Deadlift sur une jambe avec barre



- Placer une barre dans le rack à mi-tibias. Maintenir une légère flexion du genou et un dos plat, descendre lentement et faire une extension à la hanche, utiliser les fessiers pour élever le poids.

3 - Pas chassés avec élastique aux cuisses



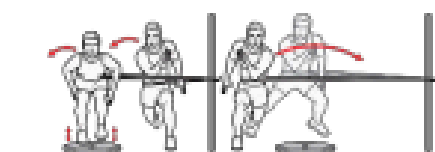
- Un élastique autour des cuisses, au-dessus des genoux, se placer dans une position basse, genoux fléchis. Tout en gardant l'élastique tendu, en vous déplaçant vers la gauche, amener le pied droit sous votre corps et déplacer le pied gauche par la suite, continuer le mouvement.

4 - Mountain Climber Bosu Inversé 1 pied



- Se tenir sur le Bosu inversé en position de planche avec un pied au sol seulement. Activer les jambes dans un mouvement alternatif de course. Garder le dos droit et les abdos contractés.

5 - RB Quick Step on Plate & Side Step



- Attacher un élastique au niveau de votre hanche à un support solide. Faire un saut latéral sur la "plate" (poids), et faire des petits pas rapides pour, par la suite, faire un autre pas latéral de l'autre côté de la "plate" et revenir à la position initiale en exécutant un grand saut latéral au-dessus de la plate. Travailler dynamiquement sur le devant des pieds.

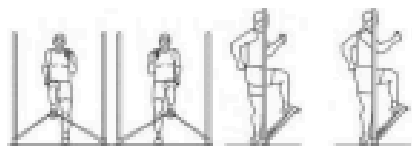
6 - Développé épaules élévation du bassin sur BS



- Débuter dos sur ballon dans une position inclinée en tenant un poids devant vous. Lever le bassin tout en développant la charge. Garder le dos droit et les abdos contractés.

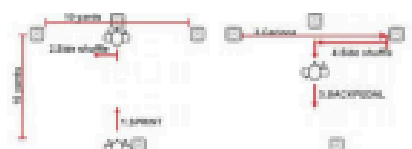
Les exos (explosivité) :

7 - Lever de genou style coureur avec élastique



- Attacher un élastique entre deux poteaux, placer les pieds sous l'élastique et faire des levées de genou en alternance tout en bougeant les bras comme un coureur, les coudes à 90 degrés. Garder la tête haute, les abdos tendus et le dos droit. Travailler sur le devant des pieds.

8 - Agilité T Drill



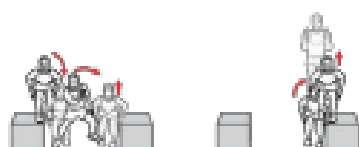
- Placer les cônes comme qu'indiqué - Travailler sur le devant des pieds et garder la tête haute - Side shuffle (pas chassés), rester bas - Carioca, tourner les hanches mais pas les épaules

9 - Saut de genoux saut sur boîte



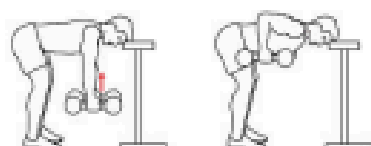
- Débuter à genoux, par une extension dynamique des genoux et des hanches (ne pas rouler sur les pieds vers l'arrière), sauter pour retomber sur vos pieds, suivi immédiatement d'un saut sur boîte. Travailler sur le devant des pieds lors de votre saut. Garder la tête haute avec un bon travail des bras.

10 - Lateral Plyometric from Box



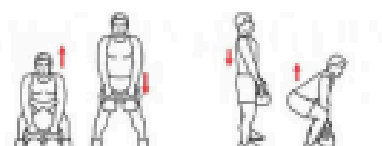
- Debout sur un pied sur une boîte, sauter en bas de la boîte pour atterrir sur le pied du côté de la boîte, dynamiquement, faire un saut latéral vers l'autre boîte pour atterrir sur l'autre pied pour, par la suite, faire un saut vertical sur cette jambe sur la boîte pour atterrir sur la même jambe. Immédiatement refaire un saut vertical pour terminer au sol sur la même jambe.

11 - DB Bent Over Row Head Flat



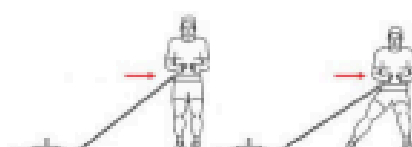
- Un dumbbell dans chaque main, garder le dos droit parallèle au sol, genoux fléchis et la tête appuyée. Tirer les dumbbells vers le haut en gardant les coudes près du corps. Prise neutre ou marteau.

12 - Deadlift avec 2 kettlebells



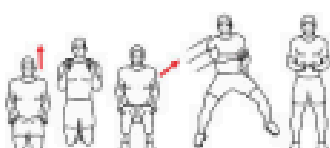
- Les pieds à la largeur des épaules, tenir 1 kettlebell dans chaque main à partir du sol, prise pronation. Le dos droit, la tête haute et les abdos contractés, lever la charge en exécutant l'extension des hanches et des genoux simultanément.

13 - Déplacement latéral traîneau avec poids



- Attacher un traîneau d'entraînement sur le côté - Garder le dos droit et les abdos tendus - Se déplacer en gardant la tête au-dessus des pieds, les coudes à 90 degrés - Poids du corps sur le devant des pieds

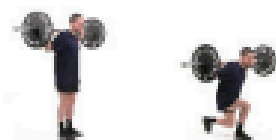
14 - Saut de genoux saut de côté



- Débuter à genoux, par une extension dynamique des genoux et des hanches (ne pas rouler sur les pieds vers l'arrière), sauter pour retomber sur vos pieds, suivi immédiatement d'un saut sur le côté. Travailler sur le devant des pieds lors de votre saut. Garder la tête haute avec un bon travail des bras.

Les exos (explosivité) :

15 - Lunge arrière avec barre



- Garder le dos droit, la poitrine sortie et la tête haute. Transférer le poids vers la jambe arrière et retransférer sur le pied de la jambe avant pour remonter. Alterner.