STEVE

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** | **SAMEDI** | **DIMANCHE** |
| **Muscu** | **Basket** | **Muscu** | **Basket** | **Muscu** | **Yoga** | **Repos** |

**Echauffement spécifique : 10 r à 20 % puis 8 r à 40 %, 2 min de repos entre chaque série.**

**1er cycle : Endurance musculaire : 30% du 3 RM**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNDI** | |  | | |  | |  | |
| **Warm-up** | | | **Séries** | **W** | **R** | **Charges** | | **5 min** |
| **ABDOS** | **Gainage** | | **4x4** | **20’’** | **10’’** |  | | **/** |
| **QUADRI** | **Fentes** | | **10** | **30’’** | **30’’** |  | | **15 reps** |
| **ISCHIO** | **Soulevé de terre** | | **10** | **30’’** | **30’’** |  | | **15 reps** |
| **PECTORAUX** | **Pecs à la poulie** | | **10** | **30’’** | **30’’** |  | | **15 reps** |
| **DOS** | **Tirage horizontal** | | **10** | **30’’** | **30’’** |  | | **15 reps** |
|  | | |  |  |  |  | |  |

**Mardi : basket**

Echauffement : mobilité

* Lancers francs
* Lay-up : travail de finition
* Dribbles
* Shoots (tous les spots)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mercredi** | |  | | |  | |  | |
| **Warm-up** | | | **Séries** | **W** | **R** | **Charges** | | **5 min** |
| **PECTORAUX** | **Ecartés couchés** | | **10** | **30’’** | **30’’** |  | | **15 reps** |
| **DOS** | **Tirage vertical** | | **10** | **30’’** | **30’’** |  | | **15 reps** |
| **QUADRI** | **Squats** | | **10** | **30’’** | **30’’** |  | | **15 reps** |
| **ISCHIO** | **Hip Thrusts** | | **10** | **30’’** | **30’’** |  | | **15 reps** |
| **MOLLETS** | **Presse/corde à sauter** | | **10** | **30’’** | **30’’** |  | | **15 reps** |
|  | | |  |  |  |  | |  |

**Jeudi : basket**

Echauffement : mobilité

* Lancers francs
* Dribbles
* Lay-up : travail de finition
* Shoots (tous les spots)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vendredi : TRX** | |  | | |  | |  | |
| **Echauffement ostéo-articulaire** | | | **Séries** | **W** | **R** | **Charges** | | **5 min** |
| **ABDOS** | **Gainage facial** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | |  |
| **ABDOS** | **Gainage latéral D** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | |  |
| **ABDOS** | **Gainage latéral G** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | |  |
| **ABDOS** | **Gainage dorsal** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | |  |
| **TRX FACE** | **Pompes** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **8 reps** |
| **TRX FACE** | **Ecarté latéral** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **8 reps** |
| **TRX FACE** | **Ecarté frontal** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **8 reps** |
| **TRX FACE** | **Triceps** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **8 reps** |
| **JAMBES** | **Squats** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **12 reps** |
| **JAMBES** | **Fentes bras hauts** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **12 reps** |
| **JAMBES** | **Fentes bras milieu** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **12 reps** |
| **JAMBES** | **Fentes bras bas** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **12 reps** |
| **JAMBES** | **Fentes directes** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **12 reps** |
| **JAMBES** | **Fentes croisées** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **12 reps** |
| **TRX DOS** | **Tirage horizontal** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **8 reps** |
| **TRX DOS** | **Tirage latéral** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **8 reps** |
| **TRX DOS** | **Tirage vertical** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **8 reps** |
| **TRX DOS** | **Biceps** | | **4** | **20’’** | **10’’** |  | | **8 reps** |

**Samedi : Yoga**