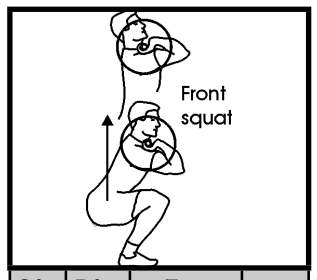
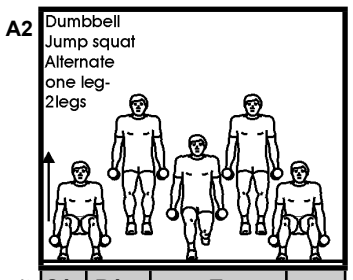
Nom: Pôle Espoir Lutte **Programme:** PACQUES **Consultant:** BN

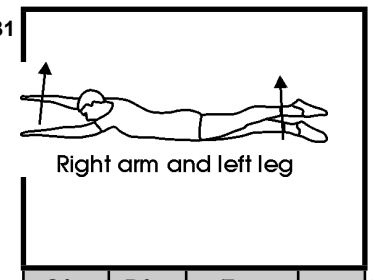
A1



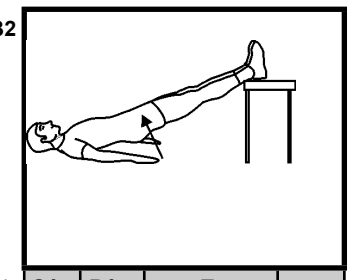
A2



B1



B2



	Sér.	Rép.	Tempo	Repos	Résult	Sér.	Rép.	Tempo	Repos	Résult	Sér.	Rép.	Tempo	Repos	Résult	Sér.	Rép.	Tempo	Repos	Résult
Séance 1	4	8		1 min		4	6		1 min		3	45 sec		1min		3	12			

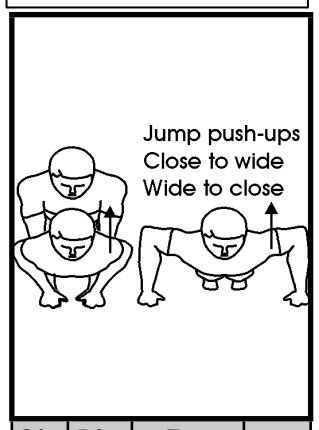
Note: SQUAT Complet AVEC CHARGE DANS LES BRAS (20 kg)

Note: SQUAT SAUT

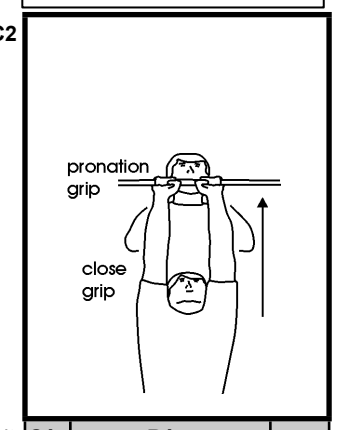
Note:

Note: Monter le bassin vers le haut les épaules au sol. Jambes tendues

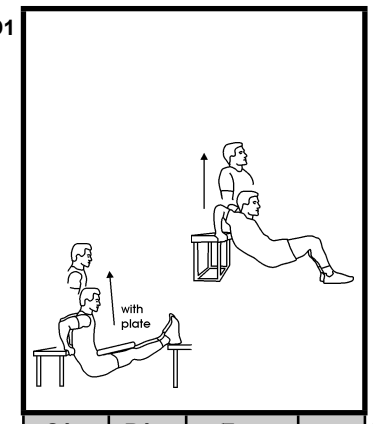
C1



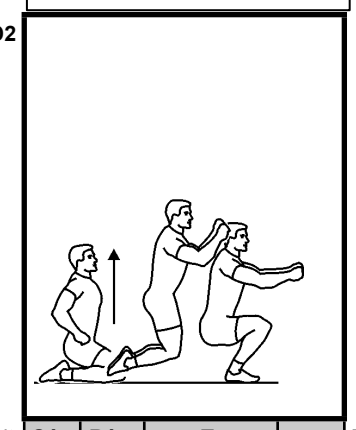
C2



D1



D2



	Sér.	Rép.	Tempo	Repos	Résult	Sér.	Rép.	Repos	Résult	Sér.	Rép.	Tempo	Repos	Résult	Sér.	Rép.	Tempo	Repos	Résult
Séance 1	5	12		1 min		4	8	1 min		4	12		1min		4	4	vite explosif	1 min	

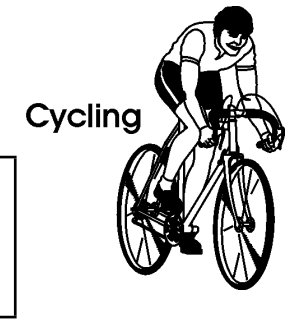
Note: Pompes sautés - serrées écartés

Note: Tractions
5 sec de blocage en haut enchainé avec 8 tractions

Note: Dips

Note: Exercice explosif. Possibilité de l'enchainer avec un sprint sur 10m.

Un footing de 45 min ou une sortie de 1h30 de vélo dans la semaine.



VMA sur Piste d'athlétisme ou chemin plat

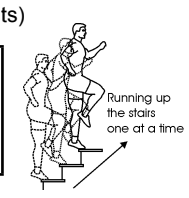
Une séance spécifique course à VMA : (**8 X 30 sec travail (course à VMA) enchainé avec 20"recupération active : marcher vite ou course lente) X 3 -**
3 min de récup entre chaque série (pulsations cardiaques inférieures à 120 avant de reprendre une autre série).

Escalier Vitesse et Explosivité

20 marches

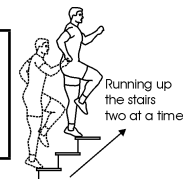
Echauffement : 10 minutes de footing souple. **Echauffement articulaire** : sur 20 mètres : 2 passages talon fesses ; 2 passages monté de genou ; 2 passages pas croisés droite puis gauche ; 2 accélérations progressives. Terminer par 2 sprints départ plat ventre au sol : au signal se relever puis sprinter sur 20 mètres (2min de récupération entre les deux sprints)

4 séries de 20 marches : enchainer les marches le plus rapidement possible. **Une marche après l'autre.**



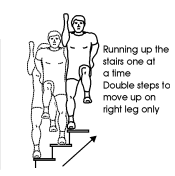
3 séries de 20 pompes

4 séries de 20 marches : enchainer les marches le plus rapidement possible. **Deux marches sur deux,**



3 séries de 20 Abdominaux

4 séries de 20 marches : enchainer les marches le plus rapidement possible de profil. **Une marche après l'autre.**



3 séries de 40 sec de Gainage coudes

4 séries de 20 marches : enchainer les marches le plus rapidement possible. **Deux pieds joints.**

3 séries de 15 lombaires