





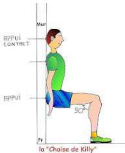



Préparation Pré-saison 2018/2019



Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3	
<i>séance 1</i>	Grand droit : 3x20reps Obliques : 2x30 reps gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec	<i>séance 4</i>	Grand droit : 8x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec	<i>séance 7</i>	Grand droit : 10x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec
X 2	Chaise Killy : 40 sec Mollets : 20 reps	x3	Chaise Killy : 45 : 1mn 15 Mollets : 30 reps	x3	Chaise Killy : 45 : 1mn 15 Mollets : 30 reps
<i>séance 2</i>	Grand droit : 3x20reps Obliques : 2x30 reps gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec	<i>séance 5</i>	Grand droit : 8x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec	<i>séance 8</i>	Grand droit : 11x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec
x3	Chaise Killy : 40 sec Mollets : 20 reps	x2	Chaise Killy : 45 sec Mollets : 25 reps	x3	Chaise Killy : 45 sec Mollets : 25 reps
<i>séance 3</i>	Grand droit : 3x20reps Obliques : 2x30 reps gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec	<i>séance 6</i>	Grand droit : 8x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec	<i>séance 9</i>	Grand droit : 12x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec
x3	Chaise Killy : 40 sec Mollets : 20 reps	x3	Chaise Killy : 45 sec Mollets : 25 reps	x2	Chaise Killy : 45 sec Mollets : 25 reps

A noter que le renforcement spécifique s'effectuera à la reprise de la saison.

					
Grand droit	Obliques	Gainage ventral	Gainage latéral	Chaise Killy	Mollets