



**Pascal Champagne**  
Préparateur Physique  
pascal.champagne@hotmail.com

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Régulier</b> Salle 1 Haut	<b>Régulier</b> Course 1	<b>Régulier</b> Salle 2 Bas	<b>Régulier</b> Course 2	<b>Régulier</b> Salle 3 Haut	<b>Régulier</b> Salle 4 Bas	BREAK
<b>Récupération</b> GATORADE	<b>Récupération</b> LUNCH	<b>Récupération</b> LUNCH	<b>Récupération</b> LUNCH	<b>Récupération</b> GATORADE	<b>Récupération</b> LUNCH	

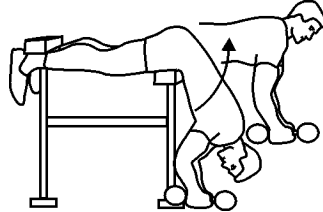


**A- Split squat pied sur bloc**



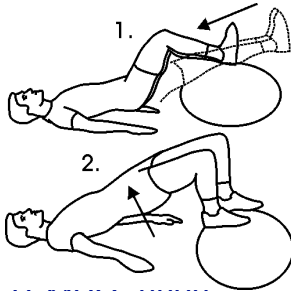
TEI  
RÉPÉTITIONS- 8 x 3  
REPOS- 120-180 sec

**B- Back extension + poids**



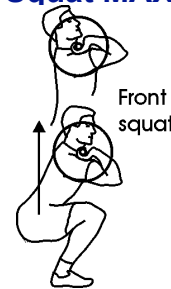
TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- 10-12  
REPOS- 60sec

**C- Ischio sur ballon**



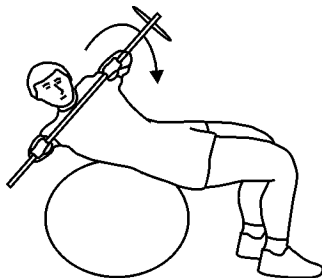
TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- 12  
REPOS- 60 sec

**D- FULL Squat MAX reps 225**



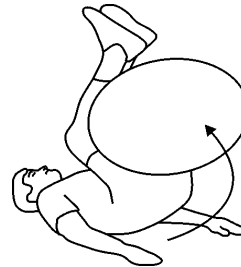
TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- 2x MAX  
REPOS- 2-3min

**C1-Russian Twist**



TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- 6 par côté  
REPOS- 0 sec

**C2- Reverse Crunch**



TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- 10-12  
REPOS- 60 sec



SEMAINE 1- 3 Séries  
SEMAINE 2- 4 Séries  
SEMAINE 3- 2 Séries

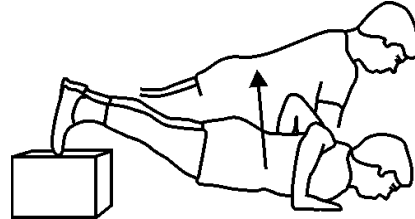
Pascal Champagne  
Préparateur physique  
pascal.champagne@hotmail.com

### A- Floor Press



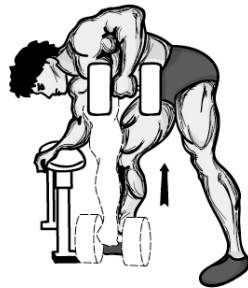
TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- 10 x 1 90%  
REPOS- 60-75 sec

### B- Push up pieds sur banc



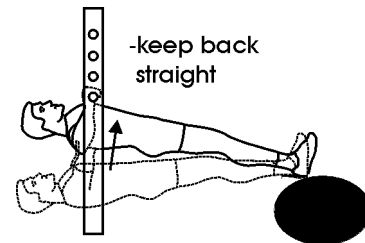
TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- 2-3x MAX  
REPOS- 1-2min

### B1-1 arr



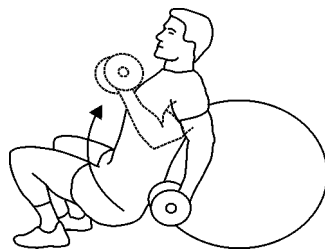
TEMPO-  
RÉPÉTITIONS- 6-8  
REPOS- 0 sec

### B2-Tractions larges sur barre



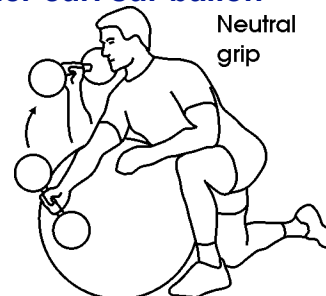
TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- MAX  
REPOS- 120 sec

### C1-Curl incline sur ballon



TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- 6-8  
REPOS- 0 sec

### C2-Hammer curl sur ballon



TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- 10-12  
REPOS- 120 sec

25 mai au 14 juin