



Pascal Champagne
 Préparateur Physique
 pascal.champagne@hotmail.com

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





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

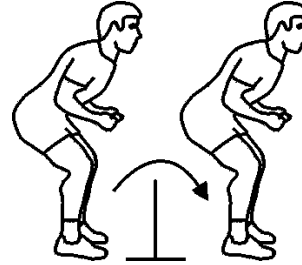
Pascal Champagne
 Préparateur physique
 pascal.champagne@hotmail.com

A1- Box Squat



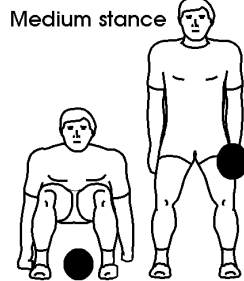
TEMPO- 3020
 RÉPÉTITIONS- 4-6
 REPOS- 0 sec

A2- Sauts MAX avec haie



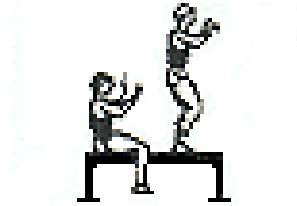
TEMPO- *Explosif*
 RÉPÉTITIONS- 6 sauts
 REPOS- 120-180

B1-1 arm deadlift avec poids



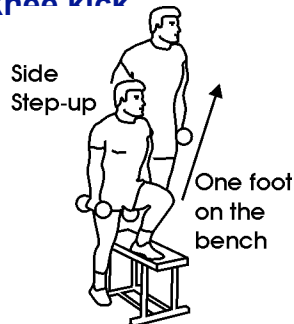
TEMPO- 3020
 RÉPÉTITIONS- 6 par côté
 REPOS- 0 sec

B2-Saut sur banc sur 1 pieds



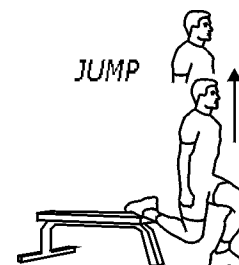
TEMPO- *Explosif*
 RÉPÉTITIONS- 6 sauts
 REPOS- 120-180 sec

C1- Step up + knee kick



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

C2-Split jump



TEMPO- *Explosif*
 RÉPÉTITIONS- 6-6
 REPOS- 120-180 sec

15 iuin au 12 iuillet

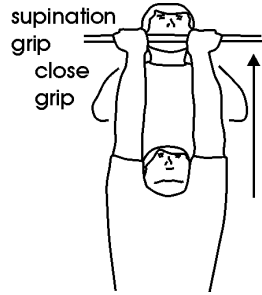


SEMAINE 1- 3 Séries
 SEMAINE 2- 4 Séries
 SEMAINE 3- 4 Séries
 SEMAINE 4- 2 Séries

Pascal Champagne
 Préparateur physique
 pascal.champagne@hotmail.com

A1- Chin Up

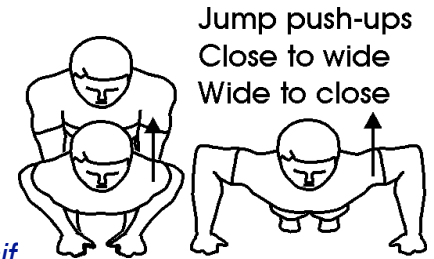
*ajouter du poids



TEMPO- 3020
 RÉPÉTITIONS- 4-6
 REPOS- 0 sec

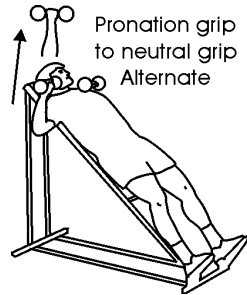
A2- Jump push-up

*Les pieds lèvent du sol



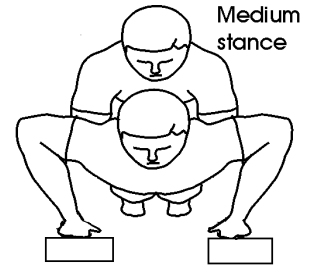
TEMPO- *Explosif*
 RÉPÉTITIONS- 6
 REPOS- 120-180

B1- Incline press



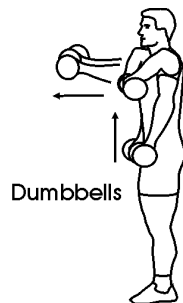
TEMPO- 3020
 RÉPÉTITIONS- 6-8
 REPOS- 0 sec

B2-1 main au sol/2 mains sur blocs



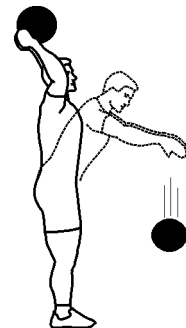
TEMPO- *Explosif*
 RÉPÉTITIONS- 6
 REPOS- 120-180 sec

C1- Neider Press + upright row



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

C2-Lancé au sol



TEMPO- *Explosif*
 RÉPÉTITIONS- 6
 REPOS- 120-180 sec

15 juin au 12 juillet