



Pascal Champagne  
pascal.champagne@hotmail.com

## **Échauffement sur 20 verges:**

- 1- Fentes + twist du tronc
- 2- Toucher pieds au sol avec mains opposé
- 3- Fentes latérales vers droite
- 4- Fentes latérales vers gauche
- 5- Talons fesse MAX de reps
- 6- Talons fesse jambe droite
- 7- Talons fesse jambe gauche
- 8- Genoux hauts max de reps
- 9- Marche du skieur
- 10- Back pedal
- 11- Gambade vers l'avant
- 12- Sauts de marelle + croisé au centre

3 tempos 75%  
3 exercices balistiques



Pascal Champagne  
Préparateur Physique  
pascal.champagne@hotmail.com

## Cycle 1- 3x semaine

### Course 1

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 5x50m rapide/marche au retour
- 5x100m \_ vitesse (linemen-5x50m)
- ABS au choix
- Cooldown

### Course 2

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 3x10m-3x20m-3x30m-3x40m-3x30m-3x20m-3x10m
- Retour à la marche/5min entre chaque série
- ABS au choix
- Cooldown

### Course 3

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 2x300m-2x200m-2x100m (linemen-2x150m-2x100m-1x50m)
- Retour à la marche/5min entre chaque série
- ABS au choix

- Cooldown

#### Course 4

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 2x (10x20m dans une pente)
- Retour à la marche/5min entre chaque série
- ABS au choix
- Cooldown

#### Course 5

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 3x10m-3x20m-3x30m-3x40m-3x30m-3x20m-3x10m
- Retour à la marche/5min entre chaque série
- ABS au choix
- Cooldown

#### Course 6

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 3x150m RAPIDE! 10min break (linemen-5x50m RAPIDE! 5 min break)
- ABS au choix
- Cooldown

#### Course 7

- Warm up aller retour 20 verges

- Balistiques
- 5x10m-5x15m-5x20m-5x25m FULL!
- Retour à la marche/5min entre chaque série
- ABS au choix
- Cooldown

### Course 8

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 3x(5x100m) Marche au retour
- Linemen 3x(5x50m) Marche au retour
- 5min entre chaque série
- ABS au choix
- Cooldown

## **Cycle 2 / 4 semaines**

### Course 9

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 2x(5x30m FULL!)
- Retour à la marche/5min entre chaque série
- Cooldown

### Course 10

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques

- 10 sec SPRINT!!! 50 sec BREAK (x15)
- Cooldown

### Course 11

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 1x300m-1x250m-1x200m-1x150m-1x100m
- Linemen- 5x100m
- 5min entre chaque Sprint
- Cooldown

### Course 12

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 3x20m Full-3x40m Full-3x60m Full-3x80m 75%
- Cooldown

### Course 13

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 5x100m Rapide & jog au retour (X3)
- 5x50m Rapide & jog au retour (X3)
- 3x30m Walking lunge (X3)
- 5min entre chaque série
- Cooldown

### Course 14

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 3x20m-3x30m-3x40m FULL
- 3x50m-3x60m-1x 70m \_ vitesse
- Cooldown

### Course 15

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 2x(10x40m) 20 crunches au départ-10 push up à la fin/ retour au jog
- 5 min entre les 2 séries
- Cooldown

### Course 16

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 3x150m FULL! 10min entre chaque sets
- Linemen- 3x(5x30m) 1min entre chaque reps. 10min entre chaque sets
- Cooldown

## **Cycle 3- 3x semaine**

### Course 17

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques

- 3x(5x50m FULL) 10 min break entre sets
- Retour à la marche/5min entre chaque série
- Cooldown

### Course 18

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 10x sprint 30m-float 20m-sprint 30m
- Cooldown

### Course 19

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 10x 40m avec résistance (pneu..)
- 10x20m sans résistance
- Retour à la marche/ 10min entre les 2 sets
- 3x30m walking lunge
- Cooldown

### Course 20

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 5x30m FULL-20m A'skip au retour
- 5x30m FULL-20m High knees au retour

- 5x30m FULL-20m talons fesse au retour
- 5x30m FULL-20m lunge au retour
- Cooldown

### Course 21

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 2x (300m-200m-100m) 10 min entre sets
- Linemen- 2x (150m-100m-50m) 10 min entre sets
- Retour à la marche
- Cooldown

### Course 22

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 2x(10x terrain foot en diagonal)marcher le end zone comme break...
- 5min entre sets
- Cooldown

### Course 23

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 3x20m-3x30m-3x40m-3x50m FULL
- 5x10m STARTS (1<sup>er</sup> pas explosifs)
- 5 min entre les 2 séries

- Cooldown

### Course 24

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 10sec sprint-50 sec repos x 15 (x2)
- Cooldown

### Course 25

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 3x(5x150m) 3min après 150m-10min entre sets
- 3x30m Walking lunge (X3)
- Cooldown

### Course 26

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 10x30m FULL avec résistance (pneu..)
- 10x30m FULL sans résistance
- Cooldown

### Course 27

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 3x100m FULL – 10min entre sprint
- Cooldown

### Course 28

- Warm up aller retour 20 verges
- Balistiques
- 5x50m sprint
- 5x50m straight leg bounding
- 5x50m walking lunge
- **Répéter 3x**
- 3min entre séries-retour à la marche
- Cooldown