



Préparation Pré-saison 2018/2019 - SENIORS



| Semaine 1 | | Semaine 2 | | Semaine 3 | |
|--|--|--|---|--|--|
| <i>séance 1</i> <i>Lundi 16/07</i> | Grand droit : 3x20reps Obliques : 2x30 reps gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec | <i>séance 4</i> <i>Lundi 23/07</i> | Grand droit : 8x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec | <i>séance 7</i> <i>Lundi 30/07</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> <i>Mercredi 18/07</i> | Grand droit : 3x20reps Obliques : 2x30 reps gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec | <i>séance 5</i> <i>Mercredi 25/07</i> | Grand droit : 8x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec | <i>séance 8</i> <i>Mercredi 01/08</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> <i>Vendredi 20/07</i> | Grand droit : 3x20reps Obliques : 2x30 reps gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec | <i>séance 6</i> <i>Vendredi 27/07</i> | Grand droit : 8x10reps (3" statique entre les séries) Obliques : 2x40 reps gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 30 sec | <i>Reprise séance Jeudi 2 Août</i> | |
| x3 | Chaise Killy : 40 sec Mollets : 20 reps | x3 | 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 |

