



Semaine du..... au		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Squat		Masse						
		Séries						
		Répétitions						
		Volume total						
Corde à sauter		Durée						
Electro Stimulation		Fessiers						
		Quadriceps						
		Mollets						
Gainage de la ceinture abdominale		Répétitions						
		Durée						
Etirements		Fessier						
		Quadriceps						
		Mollets						
8 sauts, sprint 30 m, récup 15"		Répétitions						
10 sauts, maintien 10"		Répétitions						
Squat hop		Séries						
Step		Séries						
		Répétitions						
Thrust up		Séries						
		Répétitions						
Dossier sans chaise et multibonds		Répétitions						
Foulées bondissantes		Séries Simple						
		Séries Mains sur tête						
		Séries avec charge						