

Programme d'entraînement hebdomadaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	<p>Footing 40' Echauffement 5' rythme léger Intervalles 30' (2' rythme normal / 1' accélération) Régénération 5' rythme léger Stretching</p>	<p>Footing Echauffement 5' rythme léger Sprint en montée 10x (accélération progressive) Régénération 5' rythme léger Stretching</p>	<p>Footing Echauffement 5' rythme léger Escaliers (30-45 marches) 10 montées (1x accélération progressive / 1x saut pliométrique, 2-3 marches; répéter la série 5x) 🎬 Régénération 5' rythme léger Stretching</p>	<p>Footing Echauffement 5' rythme léger Sprint 10x 100m (accélération progressive) Régénération 5' rythme léger Stretching</p>	<p>Footing 40' Echauffement 5' rythme léger Intervalles 30' (2' rythme normal / 1' accélération) Régénération 5' rythme léger Stretching</p>
Après-midi	<p>Echauffement 5' libre Gainage ventral (6x 30") / latéral (6x30") /dorsal (4x30") 🎬 Circuit 10x 15"/15" (Exercices / tandoku renshu) 🎬 Circuit 10x 10"/10" (Exercices / tandoku renshu) Uchikomi statique tandoku renshu avec élastique (10x10 rép., 10-15" de récupérations entre les séries) 🎬 Uchikomi en déplacement tandoku renshu avec élastique (8x 20" /10" récupération) 🎬 Stretching</p>	<p>Echauffement 5' libre Renforcement musculaire 5 exercices (21-15-9) 🎬 Uchikomi statique tandoku renshu avec élastique (10x10 rép., 10-15" de récupérations entre les séries) 🎬 Uchikomi en déplacement tandoku renshu avec élastique (8x 20" /10" récupération) 🎬 Stretching</p>	<p>Echauffement 5' libre Gainage ventral (6x 30") / latéral (6x30") /dorsal (4x30") 🎬 Circuit 10x 15"/15" (Exercices / tandoku renshu) 🎬 Circuit 10x 10"/10" (Exercices / tandoku renshu) Uchikomi statique tandoku renshu avec élastique (10x10 rép., 10-15" de récupérations entre les séries) 🎬 Uchikomi en déplacement tandoku renshu avec élastique (8x 20" /10" récupération) 🎬 Stretching</p>	<p>Echauffement 5' libre Renforcement musculaire 5 exercices (21-15-9) 🎬 Uchikomi statique tandoku renshu avec élastique (10x10 rép., 10-15" de récupérations entre les séries) 🎬 Uchikomi en déplacement tandoku renshu avec élastique (8x 20" /10" récupération) 🎬 Stretching</p>	<p>Echauffement 5' libre Gainage ventral (6x 30") / latéral (6x30") /dorsal (4x30") 🎬 Circuit 10x 15"/15" (Exercices / tandoku renshu) 🎬 Circuit 10x 10"/10" (Exercices / tandoku renshu) Uchikomi statique tandoku renshu avec élastique (10x10 rép., 10-15" de récupérations entre les séries) 🎬 Uchikomi en déplacement tandoku renshu avec élastique (8x 20" /10" récupération) 🎬 Stretching</p>