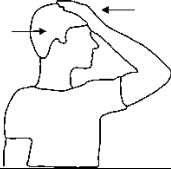
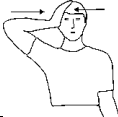
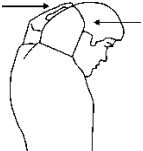




# 1. PROTOCOLE RENFORCEMENT COU








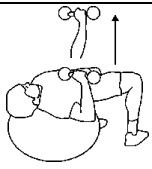
ECHAUFFEMENT (après mobilité)	
Répétitions/durée	Exercice
Faire 6 x 3'' de pression contre la main	
Faire 6 x 3'' de pression contre la main	
Faire 6 x 3'' de pression contre la main	
Faire 6 x 3'' de pression contre la main	
Maintenir la position 20''	

PROGRESSION				
SEANCE	SERIES	REPETITION	CHARGE HALTERES	CHARGE TETE
1	3	10x4 plans	6KGX2	5KG
2	4	10x4 plans	6KGX2	5KG
3	5	10x4 plans	6KGX2	5KG
4	3	10x4 plans	8KGX2	6KG
5	4	10x4 plans	8KGX2	6KG
6	5	10x4 plans	8KGX2	6KG

Le protocole (exercice tête dans le vide + poids + haltères) débutera à 3 séries avec 5kgX2 avec 5kg de charge à niveau de la tête. Chaque séance on rajoutera dans un premier moment du volume par 1 série rajoutée par séance, puis une fois arriver à 5 séries effectués on redescend à 3 séries cependant on augmentera la charge aux haltères et à la tête. Cette progression sera gardée sur toute la saison.

# ECHAUFFEMENT MOBILITE + ETIREMENTS DYNAMIQUES

FAIRE X 3 LE CIRCUIT SUIVANT SANS RECUPERATION ENTRE LES EXERCICES PUIS 2 MIN. ENTRE LES TOURS

EXERCICE	SERIES	REPETITION	INTENSITE	SCHEMA	COMENTAIRE
TRAVAIL DYNAMIQUE CASQUE + ELASTIQUE 4 PLANS	3	10 x4 plans	MOYENNE		Corps droit, nombril aspirer, mâchoire fermée, langue plaquée contre le ciel de la bouche
TETE SUR LE VIDE + POIDS + HALTERE	3	10	5 KG à la tête 2 x 6kg haltères.  (Voir grille progression)		Corps droit, nombril aspirer, mâchoire fermée, langue plaquée contre le ciel de la bouche
		10			
		10			
		10			
		10		PAREIL MAIS DE L'AUTRE COTE	
TRAVAIL TETE SUR SWISS BALL ISO BRAS TENDUS AVEC HALTERES	5	10''	2X 6-8 KG		Corps droit, nombril aspirer, genoux fléchis 90° Bassin haut
TRAVAIL TETE SUR SWISS BALL ISO BRAS CROIX DE FER AVEC HALTERES		10''	2 X 6-8KG		
TRAVAIL TETE SUR SWISS BALL DC ALTERNE HALTERES		10 (5+5)	2 X 6-8KG		
TRAVAIL TETE SUR SWISS BALL ECARTE HALTERES		12+12	2 X 6-8KG	