

2ème Microcycle

Force Endurance

Durée : 2 Semaines**CONSIGNES****TYPE d'ENTRAINEMENT :** Circuit Séries CS30**EXPLICATIONS :**
- Effectuez plusieurs séries d'un même exercice avec un temps de repos de 3 minutes entre les séries.**FREQUENCE DES ENTRAINEMENTS :**
- La durée totale de ce microcycle est de 2 semaines.
- 1ère semaine = 1 séance, 2ème semaine = 2 séances**INTENSITE DE TRAVAIL :**
- Débutez à 53% de votre Maximum.
- Le maximum étant la charge que vous pouvez développer 1 seule fois de suite.
- Rajoutez 5% de charge la 2ème semaine.**SÉANCE D'ENTRAINEMENT****Durée : 2 Semaines**

	Séries	Reps	Kilos	Dessin
CUISSES				
<i>Presse</i>	3	30	33	20
CUISSES				
<i>Leg extension</i>	3	30	30	33
Général				
<i>Arraché</i>	3	30	13	58
PLIOMETRIE				
<i>Saut de haies</i>	3	5 haies		59
DOS				
<i>Médecine Ball</i>	3	5 lancés		NC
MOLLETS				
<i>Mollets Assis</i>	3	30	10	31
DOS				
<i>Spinaux</i>	3	15		7
MOLLETS				
<i>Mollets Debout</i>	3	30	10	32
CUISSES				
<i>Ischios Machine</i>	3	30	10	19
ABDOS				
<i>Relevé de Buste</i>	3	30		10
PLIOMETRIE				
<i>Multisauts</i>	3	5		60
ABDOS				
<i>Relevé de Buste</i>	3	30		10

DEBUT DE SEANCE

- Echauffement : 10 à 15 minutes de cardio (Vélo, Rameur)

- Adapter la charge afin de ne pouvoir réaliser que le nombre de reps indiquées par série.

- 1 cours de stretching / semaines.

- Boire 1 litre par entraînement.

FIN DE SEANCE

- Suspension aux espaliers 20 sd.