

## UTILISATIONS DES COOKIES

[Fermer](#)



En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).  
[En savoir plus](#)



**LEVALLOIS**  
SPORTING CLUB

19.01.2021

C'est le grand retour des fiches d'entraînement !

### PROGRAMME 1 SEMAINE 1



#### OBJECTIFS

- 1) Acquiescer
- 2) Acquiescer à la séance
- 3) Acquiescer à la séance
- 4) Acquiescer à la séance
- 5) Acquiescer à la séance
- 6) Acquiescer à la séance
- 7) Acquiescer à la séance
- 8) Acquiescer à la séance

#### DEJ

- 1) Déjeuner de 12h à 13h
- 2) Déjeuner de 13h à 14h
- 3) Déjeuner de 14h à 15h
- 4) Déjeuner de 15h à 16h
- 5) Déjeuner de 16h à 17h
- 6) Déjeuner de 17h à 18h
- 7) Déjeuner de 18h à 19h
- 8) Déjeuner de 19h à 20h

#### SOUS

- 1) Souper de 18h à 19h
- 2) Souper de 19h à 20h
- 3) Souper de 20h à 21h
- 4) Souper de 21h à 22h
- 5) Souper de 22h à 23h
- 6) Souper de 23h à 24h
- 7) Souper de 24h à 25h
- 8) Souper de 25h à 26h

Cliquez sur les images pour visualiser les PDF

PROGRAMME DECOUVERTE ET INITIES

# PROGRAMME 1

## SEMAINE 1



### ÉCHAUFFEMENT

20 squats lents  
10 secondes talons fesses  
10 secondes montées de genoux.  
10 secondes fentes changement de jambe.  
10 secondes jumping jack en position de planche.  
10 secondes mountain climber.  
10 secondes jumping jack debout.  
10 répétitions de commando : gainage sur coude monter en planche.

### BRAS

3 blocs de 10 pompes tenir 10 secondes 1/2 plié.  
3 blocs de 10 dips tenir 10 secondes 1/2 plié avec les mains sur une chaise, lit, canapé  
3 blocs de 10 pompes en dog-position.

### GAINAGE

3 fois 20 secondes de gainage bras aux oreilles.  
3 fois 20 secondes de cuillère avec 3 positions de bras  
10 secondes mains au-dessus des cuisses.  
10 secondes mains dirigées vers le plafond.  
10 secondes bras aux oreilles  
3 fois 15 secondes ATR au mur.

---

## PROGRAMME PERFECTIONNEES CONFIRMES ET ELITE

# PROGRAMME 1

## SEMAINE 1



### ÉCHAUFFEMENT

20 squats lents  
10 secondes talons fesses  
10 secondes montée de genoux  
10 secondes fentes changement de jambe  
10 secondes jumping jack en position de planche  
10 secondes mountain climber.  
10 secondes jumping jack debout.  
10 fois commando : gainage sur coude et monter en planche

### BRAS

3 blocs de 15 pompes tenir 10 secondes 1/2 plié.  
3 blocs de 15 dips tenir 10 secondes 1/2 plié (mains sur chaises, lit canapé).  
3 blocs de 20 pompes en dog-position.

### GAINAGE

3 fois 30 secondes de gainage bras aux oreilles  
3 fois 30 secondes de cuillère avec 3 positions de bras  
10 secondes mains au-dessus des cuisses.  
10 secondes mains dirigées vers le plafond.  
10 secondes bras aux oreilles  
3 fois 30 secondes ATR au mur.

Retour