

PROGRAMME Ados 11/17 ans

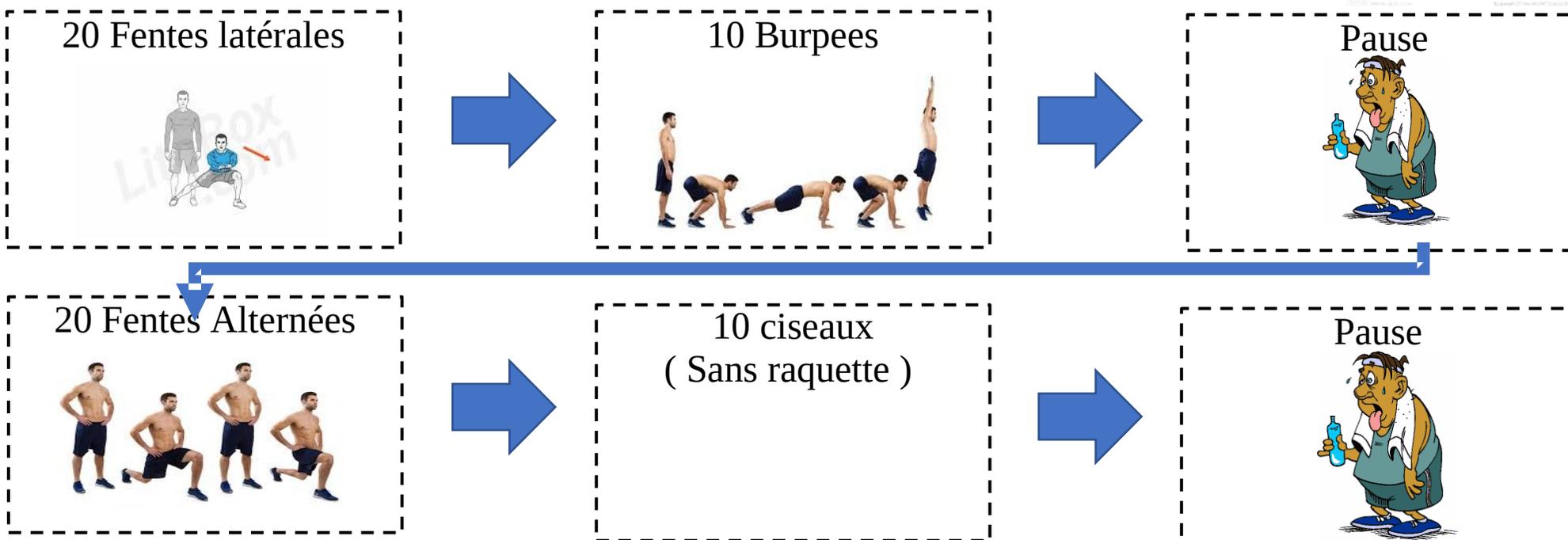
Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 4 - JOUR 1

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude

Circuit à réaliser 3 / 4 ou 5 fois



Vidéo Saut Ciseau : <https://www.youtube.com/watch?v=IK9xo91ysw0>

PROGRAMME Ados 11/17 ans

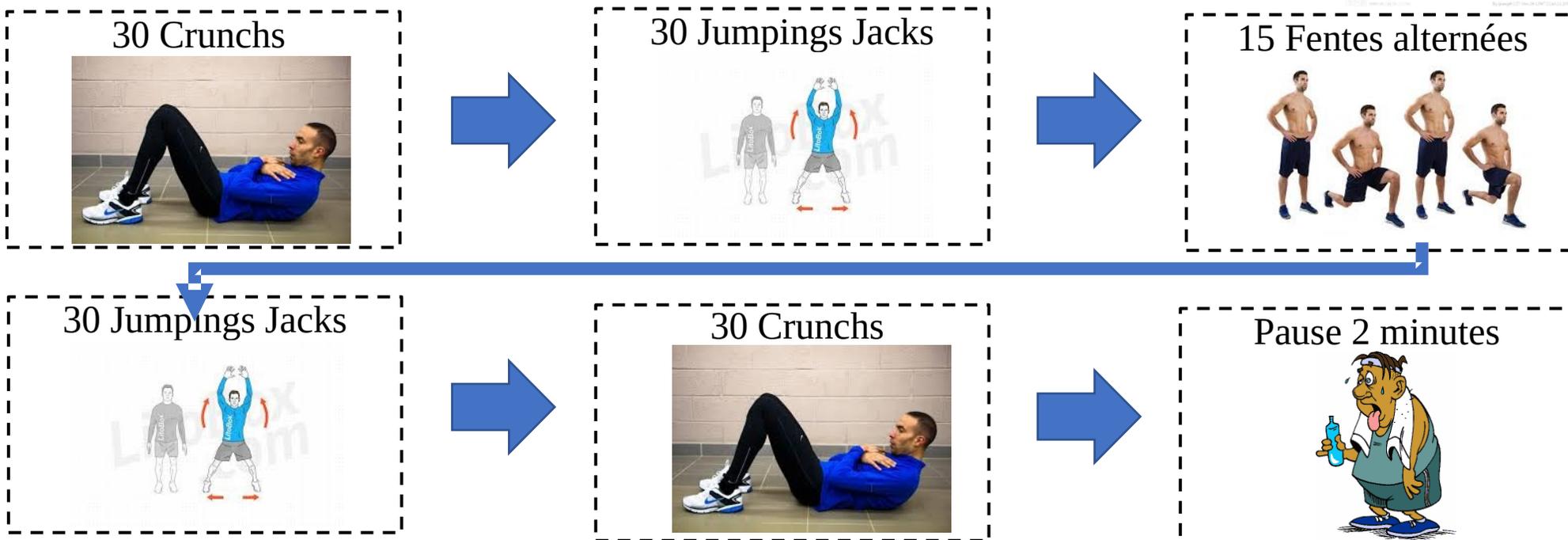
Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 4 - JOUR 2

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude

Circuit à réaliser 2 fois



Finir sur 50 Relachés serrés alternés « Coup Droit + Revers

PROGRAMME Ados 11/17 ans

Le programme suivant est à faire selon votre condition physique actuelle il ne faut pas vous faire du mal non plus. Mais vous pouvez tout de même essayer de vous surpasser et faire un peu plus de séries que vous pensiez. L'objectif étant de faire au moins 2 sessions sur 3 par semaine.



SEMAINE 4 - JOUR 3

Échauffement à faire à chaque session comme vous avez l'habitude
Circuit à réaliser 2 fois

40 Montées de genoux



50 Ciseaux
(Sans raquette)

5 burpees



Pause 1 minutes



Finir sur 50 Relachés serrés alternés « Coup Droit + Revers

+ 3 x 1 minute de gainage



TRAVAIL - BIZOL