



# **PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIAL CONFINEMENT**

**PROGRAMME ÉLABORÉ PAR  
LAURENT JATHIÈRES**

# ORGANISATION DE LA SEMAINE

## OPTION 1

<b>LUNDI</b> SÉANCE 1	<b>MARDI</b> REPOS	<b>MERCREDI</b> SEANCE 2	<b>JEUDI</b> REPOS	<b>VENDREDI</b> SÉANCE 3	<b>SAMEDI</b> REPOS	<b>DIMANCHE</b> REPOS
--------------------------	-----------------------	-----------------------------	-----------------------	-----------------------------	------------------------	--------------------------

## OPTION 2

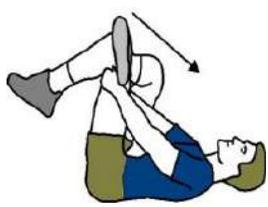
<b>LUNDI</b> REPOS	<b>MARDI</b> SÉANCE 1	<b>MERCREDI</b> REPOS	<b>JEUDI</b> SÉANCE 2	<b>VENDREDI</b> REPOS	<b>SAMEDI</b> SÉANCE 3	<b>DIMANCHE</b> REPOS
-----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------

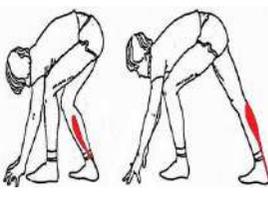


**N'OUBLIEZ PAS DE VOUS HYDRATER AVANT,  
APRÈS ET PENDANT LES SÉANCES, ETIREZ VOUS  
APRÈS LES SÉANCES (FICHE STRECHING)**

# STRETCHING FIN DE SÉANCE

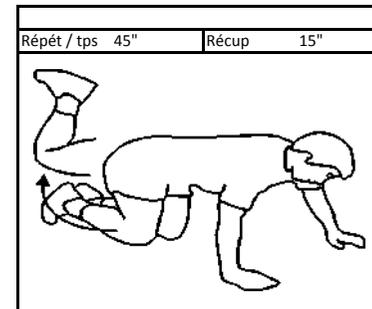
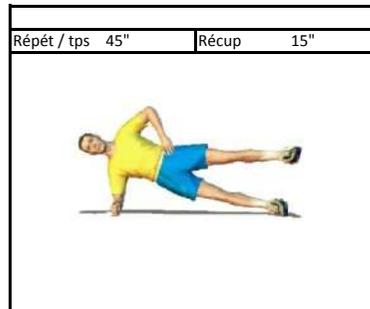
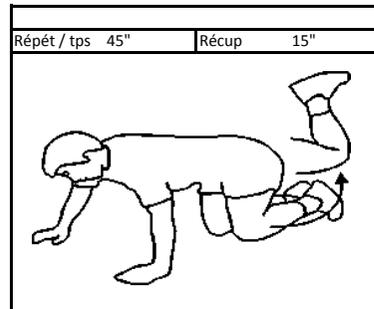
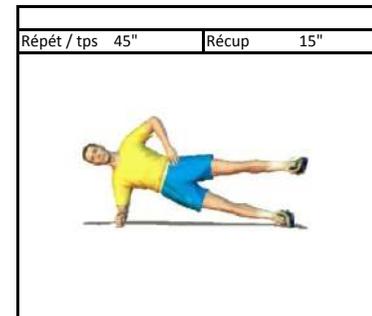
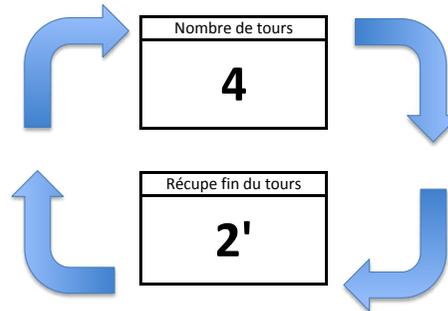
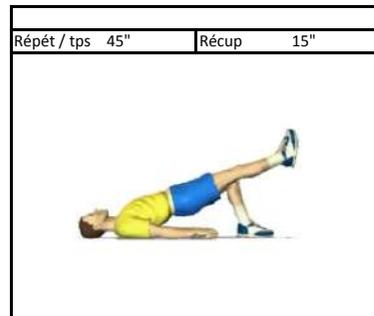
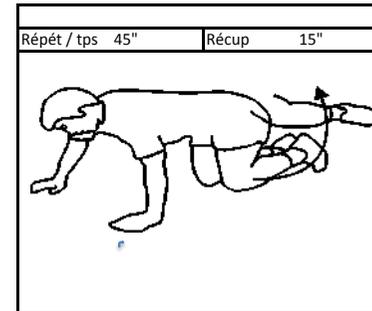
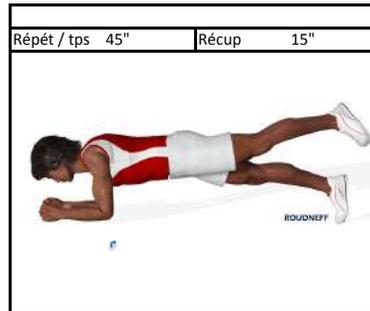
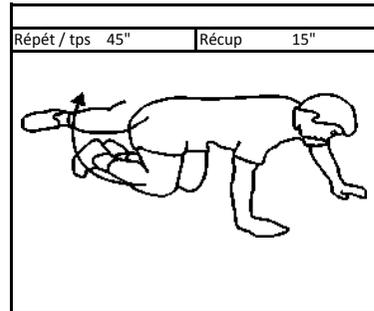
RÉALISER 1 EXERCICE DE CHAQUE LIGNE À LA FIN DE CHAQUE SÉANCE, CHANGER D'EXERCICE LORS DE LA SÉANCE SUIVANTE AFIN DE RÉALISER TOUS LES EXERCICES EN FIN DE SEMAINE.

Dos			
30 Secondes			
Fessiers			
2x15 Secondes			
Quadriceps			
2x15 Secondes			

Ischio jambiers			
2x15 Secondes			
Mollets			
2x15 Secondes			

# SEMAINE 4 - SÉANCE 1

## Semaine 4 - Séance 1



# SEMAINE 4 - SÉANCE 2

## Semaine 4 - Séance 2

Répét / tps	Récup
45"	15"

Répét / tps	Récup
45"	15"

Répét / tps	Récup
45"	15"

Répét / tps	Récup
45"	15"

Nombre de tours

**4**

Récupe fin du tours

**2'**

Répét / tps	Récup
45"	15"

Répét / tps	Récup
45"	15"

Poids remplaçable par bouteilles d'eau

Répét / tps	Récup
45"	15"

Répét / tps	Récup
45"	15"

close grip

# SEMAINE 4 - SÉANCE 3

## Semaine 4 - Séance 3

