LV PERFORMANCE
PREPARATION PHYSIQUE

Nom : EBS U18

Thème : circuit training (Bloc renforcement musculaire Semaine 1)

Renforcement musculaire BDC :

- 5 séries de 15 Squats (Récupération 1 minute entre les séries)

- 5 Séries de 15 Fentes (Récupération 1 minute entre les séries)

- 5 séries de 10 pompes (Récupération 1 minute entre les séries)

Proprioception (4 séries, SANS CHAUSSURES)

- **Équilibre sur 1 jambe légèrement fléchie pendant 30'' /jambe** (au sol)
- **10 Sauts latéraux** (réception 1 jambe)

Abdos gainage : TABATA 30/30 (Travail / Recup)
(2 tours = 12 minutes)

Gainage coude

Gainage latéral G

Gainage latéral D

Superman

Crunch

Sit up

lvperformance.training@gmail.com

Instagram: lvperformance_

LV PERFORMANCE
PREPARATION PHYSIQUE

Nom : EBS U18

Thème : circuit training (Bloc renforcement musculaire Semaine 2)

Renforcement musculaire BDC :

- 5 séries de 20 Squats (Récupération 1 minute entre les séries)

- 5 Séries de 20 Fentes (Récupération 1 minute entre les séries)

- 5 séries de 10 pompes (Récupération 1 minute entre les séries)

Proprioception (4 séries, SANS CHAUSSURES)

- Équilibre sur 1 jambe légèrement fléchie pendant 30'' /jambe (au sol ou sur surface instable si matériel à disposition) Possibilité passe avec ballon pour complexifié.

- 10 Sauts vers l'avant réception 1 jambe en alternant Gauche et Droite, stabiliser la réception 3''

Abdos gainage : TABATA 30/30 (Travail / Recup)
(4 tours = 12 minutes)

Gainage coude

Pont statique

Crunch

lvperformance.training@gmail.com

Instagram: lvperformance_

LV PERFORMANCE
PREPARATION PHYSIQUE

Nom : EBS U18

Thème : circuit training (Bloc renforcement musculaire Semaine 3)

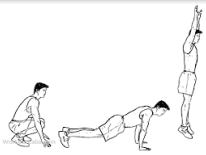
1- Pompes

2- Squats

3- Crunch

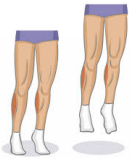
4- Chaise 30’’

5- Burpees



6- Gainage coude 30’’

7- Sauts mollets (sur place, jambe tendus rebondir sur la pointe de pied uniquement)



8- Pont statique

Circuit training 30/30
2 tours (= 16 minutes)
Maximum de répétitions par exercices

lvperformance.training@gmail.com

Instagram: lvperformance_