

Lundi				Mardi				Mercredi				Jeudi				Vendredi							
24-août				25-août				26-août				27-août				28-août							
Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3		Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3					
				9h00				9h00				9h00				9h00				9h00			
				15				Séance Extérieure Footing 15' / Fractionné 15/15 / Ecole de course 15'				Proprio / Tenue de jambes / Renforcements				Séance Extérieure Footing 15' / Fractionné 15/15 / Ecole de course 15'				Proprio / Tenue de jambes / Renforcements			
				30				Circuit Abdos dorsaux DYNAMIQUE	Circuit ATR	Circuit jambes EXPLOSIF	Circuit jambes PLIO	Circuit Abdos dorsaux ISO	Circuit Alignement ISO	Circuit jambes REBONDS	Circuit Abdos dorsaux DYNAMIQUE	Circuit ATR	Circuit jambes REBONDS	DEFIS Condition Physique Générale					
				45				Circuit ATR	Circuit Abdos dorsaux DYNAMIQUE	Circuit jambes EXPLOSIF	Circuit Abdos dorsaux ISO	Circuit Alignement ISO	Circuit jambes PLIO	Circuit Abdos dorsaux DYNAMIQUE	Circuit ATR	Circuit jambes REBONDS							
				10h00				Circuit jambes EXPLOSIF	Circuit ATR	Circuit Abdos dorsaux DYNAMIQUE	Circuit Alignement ISO	Circuit jambes PLIO	Circuit Abdos dorsaux ISO	Circuit ATR	Circuit jambes REBONDS	Circuit Abdos dorsaux DYNAMIQUE							
15				Circuit souplesse Active			Circuit souplesse Active			Circuit souplesse Active			Circuit souplesse Passive										
30																							
45																							
11h00																							
15																							
30																							
14h00				14h00				14h00				14h00				14h00							
15				Accueil																			
30				Echauffement Collectif																			
45				Circuit jambes REBONDS	Circuit Abdos dorsaux ISO	Circuit Alignement ISO	Circuit training Général	Gymnique	Trampoline	Trampoline	Circuit training Général	Gymnique	Gymnique	Trampoline	Circuit training Général								
15h00				Circuit Abdos dorsaux ISO	Circuit Alignement ISO	Circuit jambes REBONDS	BARRES Circuit bascule / ATR	POUTRE Bases + Acro AR	SOL / TRAMPO Bases + AR	SOL / TRAMPO Bases + AV	BARRES Circuit Grands tours	POUTRE Bases + Acro AV	POUTRE Bases Gyms + Sauts Gyms	SAUT / TRAMPO Lune	BARRES Circuit Tours Proches								
30				Circuit Alignement ISO	Circuit jambes REBONDS	Circuit Abdos dorsaux ISO	POUTRE Bases + Acro AR	SOL / TRAMPO Bases + AR	BARRES Circuit bascule / ATR	BARRES Circuit Grands tours	POUTRE Bases + Acro AV	SOL / TRAMPO Bases + AV	SAUT / TRAMPO Lune	BARRES Circuit Tours Proches	POUTRE Bases Gyms + Sauts Gyms								
45				Circuit souplesse Passive			Footing de Récupération			Circuit souplesse Passive													
17h00				17h00				17h00				17h00								17h00			
15				DEFIS Condition Physique Générale																			
30				SOL / TRAMPO Bases + AR	BARRES Circuit bascule / ATR	POUTRE Bases + Acro AR	POUTRE Bases + Acro AV	SOL / TRAMPO Bases + AV	BARRES Circuit Grands tours	POUTRE Bases + Acro AV	SOL / TRAMPO Bases + AV	BARRES Circuit Tours Proches	POUTRE Bases Gyms + Sauts Gyms	SAUT / TRAMPO Lune	BARRES Circuit Tours Proches	POUTRE Bases Gyms + Sauts Gyms	SAUT / TRAMPO Lune	BARRES Circuit Tours Proches	POUTRE Bases Gyms + Sauts Gyms	SAUT / TRAMPO Lune			
45																							
18h00				18h00				18h00				18h00				18h00							
15																							
30																							
45																							
19h00				19h00				19h00				19h00				19h00							

