

# THÈMES SPORTIFS

---



## REMISE EN FORME

Du 1 Septembre au  
15 Novembre 2019

9 semaines

- 3 semaines entraînement cardiovasculaire / coordination appareil tendineux...
- 2 semaines renforcement musculaire sans charge additionnelle (iso + calisthénie)
- 2 semaines musculation avec charges (Haltérophilie)
- 2 semaines Force / Vitesse = Puissance

## PRÉPARATION SKI

Du 15 Novembre au  
20 Février 2019

10 semaines

Endurance de force et Puissance des membres inférieurs

Objectifs:

Préventions des blessures et retarder l'apparition des signes de fatigue.

Renforcer l'appareil neuro-tendineux et les organes proprioceptifs

## 100 JOURS Summer Body Challenge

Du 1 Mars au 30 Juin 2019

17 semaines

Le programme «100 Jours Challenge» est une méthode d'entraînement élaboré par Champion Spirit.

Le programme se décline en trois axes :

- Skult : tonifier et raffermir
- Body Building : construction musculaire
- Burn : utilisation des lipides pour alimenter l'effort