

## **Programme d'entraînement Q-Course**

Chers candidats,

Ce programme d'entraînement a pour optique de vous préparer :

- Aux tests d'entrée
- Au Q-Course
- À votre fonction dans le SF Gp

Nous vous rappelons qu'il s'agit d'un document général qui préparera le « candidat moyen ». Étant donné que ce « candidat moyen » n'existe pas, et que vous n'êtes donc en aucun cas ce « candidat moyen », il est important de constamment rester à l'écoute de votre corps lorsque vous suivez ce programme.

La douleur et la fatigue surviendront, mais vous devez toujours tenir compte de vos limites. Par ailleurs, sachez que le « physique » et le « mental » sont deux caractéristiques très différentes qui devront donc être entraînées de manière différente.

Le présent document vous préparera principalement sur le plan physique. Le meilleur moment pour commencer le programme est 16 semaines avant le début de votre Q-Course.

Un entraînement mental exige parfois que vous alliez plus loin que ce qui est bon pour votre corps. Des entraînements lourds seront également inclus dans ce programme, mais ces entraînements seront planifiés de telle manière à ce que vous disposiez toujours d'un temps de récupération suffisant.

À partir de 16 semaines avant le stage, il est recommandé de ne plus faire d'entraînements lourds sans se laisser de temps pour récupérer, car votre corps, vos muscles, vos réserves d'énergie, etc. seront également mis à l'épreuve pendant le cours.

Ce schéma d'entraînement a planifié chaque entraînement de la manière la plus optimale possible afin que la récupération et la dégradation de votre corps soient en équilibre. Dans l'ensemble, vous constaterez une tendance positive avec un pic de forme à la fin du programme.

Pour minimiser le risque d'abandon (en raison d'une blessure, d'un surentraînement, etc.) lors de l'application de ce programme, nous partons du principe que vous avez un niveau de départ décent.

- Vous obtenez le maximum à vos tests PhEF.
- Vous n'avez pas de problème cardiaque ou pulmonaire ou de maladies métaboliques.
- Vous ne souffrez pas d'hypertension artérielle ou d'hypercholestérolémie.
- Vous êtes complètement rétabli de vos blessures antérieures.
- Vous avez l'habitude de marcher en tenue militaire ou de sport sans qu'elle ne vous gêne.
- Vous êtes modérément à intensivement actif quatre à cinq fois par semaine.
- Vous savez facilement nager 400 mètres d'affilée.
- Vous maîtrisez les techniques de base pour le franchissement d'obstacles sur la piste d'obstacles.

Si votre niveau de départ inférieur au niveau souhaité, nous vous conseillons de vous faire accompagner pour recevoir un programme sur mesure.

Bonne chance pour votre performance !

Salutations amicales et sportives,

Pieter Maes

## Explication de certains termes

### **Échelle de Borg**

Une grande partie des entraînements sera accompagnée d'une échelle de Borg afin de représenter l'intensité souhaitée. Le chiffre associé à l'échelle de Borg est toujours un score sur cinq. Les entraînements ayant un score de 1 sont très calmes et sont utilisés comme séances de récupération. Vous aurez l'impression de pouvoir les effectuer indéfiniment. L'échelle de Borg 2 est un entraînement aérobic tranquille que vous pouvez effectuer pendant très longtemps. Lors d'un entraînement ayant un score de 3, vous êtes juste en-dessous de votre limite anaérobie. Vous pouvez maintenir cet effort pendant maximum une heure. Les entraînements ayant un score de 4 sont très lourds. Vous êtes juste en-dessous de l'effort maximal et ne pouvez pas maintenir cette intensité pendant plus de quelques minutes. L'échelle de Borg 5 correspond à un effort maximal. Il est extrêmement lourd.

### **1RM**

Lors des entraînements de force, l'intensité est exprimée en pourcentage de votre « one repetition maximum » (1RM). Votre 1RM est le poids maximum que vous pouvez effectuer pendant une répétition pour un exercice spécifique. Vous pouvez le déterminer en faisant le test pour chaque exercice. Nous vous conseillons cependant de faire une estimation en choisissant un poids qui vous permet toujours d'effectuer la dernière répétition de chaque série avec une technique correcte. Vous pouvez alors utiliser le pourcentage de votre 1RM pour comparer le poids que vous prenez avec le poids choisi pendant une autre période de ce programme. Par exemple, vous remarquerez que l'intensité et donc le poids augmentent lorsqu'un exercice spécifique demande moins de répétitions. Nous vous déconseillons de déterminer votre 1RM sans accompagnement afin d'éviter toute blessure.

### **SMR**

La Self-Myofascial Release (auto-relâchement myofascial) est utilisée pendant l'échauffement de vos entraînements de force. Vous faites rouler un rouleau en mousse ou une petite balle sur un certain groupe de muscles, à la recherche d'un point sensible. Une fois que vous avez trouvé ce point, maintenez la pression dessus aussi longtemps que l'indique le programme.

### **SAQ**

Speed, Agility, Quickness fait partie de votre entraînement force dans laquelle les changements de vitesse, de direction et la réactivité seront abordés.

,

Est utilisé dans ce programme pour représenter les minutes. Par ex. : 2' = 2 minutes

“

Est utilisé dans ce programme pour représenter les secondes. Par ex. : 2" = 2 secondes

***Vous trouverez à la fin de ce programme une annexe contenant des explications sur les exercices les plus difficiles.***

# Semaine 1

## Lundi<sup>(s1)</sup>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	50'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	4x100 m accélération + 100 m marche
Core	35'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Mardi<sup>(s1)</sup>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Mercredi<sup>(s1)</sup>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	40'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance fluide
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 2

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	4x100 m accélération + 100 m marche
Core	25'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Entraînement de force 1

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis-/Lacrosse, tapis, balle légère, mur, box/step, haltères

Échauffement	<b>Étirements</b>	30" torse & muscles dorsaux 30" ischio-jambiers 30" SMR, chercher le point de pression dans le mollet (avec la balle de tennis/Lacrosse)
	<b>Core</b>	2x chaque exercice, 15" repos Planche avant 30" Backbridge 30" Planche latérale gauche 30" Planche latérale droite 30"
	<b>Équilibre</b>	Single Leg Wallball 2x (10x sur chaque jambe) Repos 15" Single Leg Deadlift Pick-Up 2x (10x sur chaque jambe) Repos 15"
	<b>Entraînement réactif</b>	Box Jump Hold <u>Step Of</u> (max 50 cm) 3x5 Repos 30"
Kern	<b>Force</b>	Squat 3x15 Repos 30" 60% du 1RM Pompes (sur les doigts de pied ou les genoux) 3x15 Repos 30" 60% du 1RM Bent Over Deadrow 3x15 Repos 30" 60% du 1RM
Cooling-Down	<b>Détente</b>	Retour au calme Corps/respiration/esprit

**Jeudi**<sub>(s1)</sub>

Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Vendredi<sup>(s1)</sup>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	750 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement technique
<i>Objectif</i>	Récupération, amélioration de la technique
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1 pendant tout l'entraînement

Échauffement	2x (50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse)
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
Core	3x (25 m technique jambes crawl – 50 m crawl – 25 m technique jambes crawl) Repos 15''
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 1

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Samedi<sup>(s1)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	225'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 15 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s1)</sup>

### Entraînement de force 1

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 2

### Lundi<sub>(s2)</sub>

#### Course à pied

<i>Durée totale</i>	55'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	4x100 m accélération + 100 m marche
Core	40'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

### Mardi<sub>(s2)</sub>

#### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité



## Mercredi<sub>(s2)</sub>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	45'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance fluide
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 2

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	4x100 m accélération + 100 m marche
Core	30'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

### Entraînement de force 1

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Jeudi<sub>(s2)</sub>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Vendredi<sup>(s2)</sup>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	850 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement technique
<i>Objectif</i>	Récupération, amélioration de la technique
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1 pendant tout l'entraînement

Échauffement	2x (50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse)
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
Core	4x (50 m technique respiration crawl – 50 m crawl) Repos 15"
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 1

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Samedi<sup>(s2)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	245'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 15 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s2)</sup>

### Entraînement de force 1

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 3

### Lundi<sub>(s3)</sub>

#### Course à pied

<i>Durée totale</i>	60'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	4x100 m accélération + 100 m marche
Core	45'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

### Mardi<sub>(s3)</sub>

#### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Mercredi<sub>(s3)</sub>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	50'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance fluide
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 2

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	4x100 m accélération + 100 m marche
Core	35'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

### Entraînement de force 1

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Jeudi<sub>(s3)</sub>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Vendredi<sup>(s2)</sup>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	850 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement technique
<i>Objectif</i>	Récupération, amélioration de la technique
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1 pendant tout l'entraînement

Échauffement	2x (50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse)
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
Core	4x (50 m technique bras crawl – 50 m crawl) Repos 10"
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 1

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Samedi<sup>(s3)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	265'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 15 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s3)</sup>

### Entraînement de force 1

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 4

### Lundi<sub>(s4)</sub>

#### Course à pied

<i>Durée totale</i>	50'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	4x100 m accélération + 100 m marche
Core	35'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

### Mardi<sub>(s4)</sub>

#### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

### Mercredi<sub>(s4)</sub>

#### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	950 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement technique
<i>Objectif</i>	Récupération, amélioration de la technique
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1 pendant tout l'entraînement

Échauffement	2x (50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse)
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
Core	5x (50 m technique bras brasse – 50 m brasse) Repos 10"
Cooling-Down	150 m au choix

## Entraînement de force 2

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis-/Lacrosse, tapis, balle légère, mur, box/step, haltères

Échauffement	Étirements	30" torse & muscles dorsaux 30" ischio-jambiers 30" SMR, chercher le point de pression dans le mollet (avec la balle de tennis/Lacrosse)
	Core	2x chaque exercice, 15" repos Planche avant 30" Backbridge 30" Planche latérale gauche 30" Planche latérale droite 30"
	Équilibre	Single Leg Wallball 2x (10x sur chaque jambe) Repos 15" Single Leg Deadlift Pick-Up 2x (10x sur chaque jambe) Repos 15"
	Entraînement réactif	Box Jump Hold Step Of (max 50 cm) 3x5 Repos 30"
Core	Force	Squat 2x15 Repos 30" 60% du 1RM Pompes (sur les doigts de pied ou les genoux) 2x15 Repos 30" 60% du 1RM Bent Over Deadrow 2x15 Repos 30" 60% du 1RM
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Jeudi<sup>(s4)</sup>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Vendredi<sup>(s4)</sup>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	750 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement technique
<i>Objectif</i>	Récupération, amélioration de la technique
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1 pendant tout l'entraînement

Échauffement	2x (50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse)
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
Core	3x (25 m technique jambes brasse – 50 m brasse – 25 m technique jambes brasse) Repos 10"
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 2

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Samedi<sup>(s4)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	225'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 15 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s4)</sup>

### Entraînement de force 2

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.



## Semaine 5

### Lundi<sub>(s5)</sub>

#### Course à pied

<i>Durée totale</i>	50'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles courts
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 1 pendant la récupération

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
	30" Lever de talon gauche
	30" Lever des deux talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
30" Course	
30" Saut depuis les chevilles	
	5x100 m accélération + 100 m marche
Core	5x (400m Repos 1'30")
Cooling-Down	10' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

### Mardi<sub>(s5)</sub>

#### Course à pied

<i>Durée totale</i>	55'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
30" Course	
Core	40'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

### Entraînement de force 3

Tenue	Sport
Matériel	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, haltères, (sac à dos), (élastique), gymball

Échauffement	Étirements	30" Faire tourner les bras 30" Activer les ischio-jambiers 30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse)
	Core	3x chaque exercice, 15" repos Planche avant 30" Backbridge 30" Russian Twist 12x chaque côté
	Équilibre	Single Leg Squat 3x (10x sur chaque jambe) Repos 15" Single Leg Ball Chop 2x (10x sur chaque jambe) Repos 15"
	Entraînement réactif	Squat Jump 3x10 Repos 30"
	SAQ	Speedladder 1 contact entre les échelles 3x Repos 30" 2 contacts entre les échelles 3x Repos 30"
Core	Force	<u>Superset 1</u> : 3x exécution Repos 30" Squat 12x 70% du 1RM Lunge 6x chaque côté en alternance <u>Superset 2</u> : 3x exécution Repos 30" Military Press 12x 70% du 1RM Split Level Push-Up 12x <u>Superset 3</u> : 3x exécution Repos 30" Deadlift 12x 70% du 1RM Backbridge Pull sur gymball 12x <u>Superset 4</u> : 3x exécution Repos 30" Pull-Up 12x 70% du 1RM One Arm Row 12x 70% du 1RM
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Mercredi<sub>(s5)</sub>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Jeudi<sub>(s5)</sub>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	45'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Fartlek
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 2 pendant la récupération

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
	30" Lever de talon gauche
	30" Lever des deux talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
30" Course	
30" Saut depuis les chevilles	
	5x100 m accélération + 100 m marche
Core	30" Course d'endurance avec 4x2' d'accélération à un moment au choix
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Vendredi<sup>(s5)</sup>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	750 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement technique
<i>Objectif</i>	Récupération, amélioration de la technique
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1 pendant tout l'entraînement

Échauffement	2x (50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse)
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
Core	2x (50 m technique brasse – 50 m brasse) Repos 10''
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 3

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Samedi<sup>(s5)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	245'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 20 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s5)</sup>

### Entraînement de force 3

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 6

### Lundi<sub>(s6)</sub>

#### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	950 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles courts
<i>Objectif</i>	Améliorer la capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles

Échauffement	50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
	50 m technique haut du corps crawl – 50 m technique bas du corps crawl – 50 m technique haut du corps brasse
Core	2x (10x25 m – Repos 5'') 1' repos entre les séries
Cooling-Down	150 m au choix

### Mardi<sub>(s6)</sub>

#### Course à pied

<i>Durée totale</i>	60'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30'' Lever de genoux
	30'' Course
	30'' Lever de talons
	30'' Course
	30'' Toucher le sol avec les jambes tendues
Core	45'
	5' Jogging
Cooling-Down	Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

#### Entraînement de force 3

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Mercredi<sub>(s6)</sub>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Jeudi<sub>(s6)</sub>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	46'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles moyens
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 1 pendant la récupération (courir calmement)

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
	30" Lever de talon gauche
	30" Lever des deux talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
30" Course	
30" Saut depuis les chevilles	
	5x100 m accélération + 100 m marche
Core	3x (5' rapidement – 2' calmement)
Cooling-Down	10' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Vendredi<sup>(s6)</sup>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	1050 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement technique
<i>Objectif</i>	Récupération, amélioration de la technique
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1 pendant tout l'entraînement

Échauffement	2x (50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse)
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
Core	3x (50 m technique brasse – 50 m brasse Repos 10") Repos 1' 3x (50 m technique crawl – 50 m crawl Repos 10")
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 3

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Samedi<sup>(s6)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	265'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 20 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s6)</sup>

### Entraînement de force 3

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 7

### Lundi<sup>(s7)</sup>

#### Course à pied

<i>Durée totale</i>	53'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles moyens
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 1 pendant la récupération

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit 30" Lever de genou gauche 30" Lever des deux genoux 30" Course 30" Lever de talon droit 30" Lever de talon gauche 30" Lever des deux talons 30" Course 30" Toucher le sol avec les jambes tendues 30" Course 30" Saut depuis les chevilles
	5x100 m accélération + 100 m marche
Core	4x (5' rapidement – 2' calmement)
Cooling-Down	10' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers



## Mardi<sub>(s7)</sub>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	65'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
30" Course	
Core	50'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

### Entraînement de force 3

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Mercredi<sub>(s7)</sub>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Jeudi<sup>(s7)</sup>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	55'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles longs
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 1 pendant la récupération

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit 30" Lever de genou gauche 30" Lever des deux genoux 30" Course 30" Lever de talon droit 30" Lever de talon gauche 30" Lever des deux talons 30" Course 30" Toucher le sol avec les jambes tendues 30" Course 30" Saut depuis les chevilles
	5x100 m accélération + 100 m marche
Core	3x (7' rapidement – 3' calmement)
Cooling-Down	10' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Vendredi<sup>(s7)</sup>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	1050 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement technique
<i>Objectif</i>	Récupération, amélioration de la technique
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1 pendant tout l'entraînement

Échauffement	2x (50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse)
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
Core	3x (50 m technique crawl – 50 m crawl Repos 10")
	Repos 1'
	3x (50 m technique brasse – 50 m brasse Repos 10")
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 3

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Samedi<sup>(s7)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	290'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 20 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s7)</sup>

### Entraînement de force 3

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 8

Lundi<sub>(s8)</sub>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	850 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles courts
<i>Objectif</i>	Améliorer la capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles

Échauffement	50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
	50 m technique haut du corps crawl – 50 m technique bas du corps crawl – 50 m technique haut du corps brasse
Core	2x (8x25 m – Repos 5'') 1' repos entre les séries
Cooling-Down	150 m au choix

## Mardi<sub>(s8)</sub>

### Entraînement de force 4

Tenue	Sport
Matériel	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, haltères, (sac à dos), (élastique), gymball

Échauffement	Étirements	30" Faire tourner les bras 30" Activer les ischio-jambiers 30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse)
	Core	2x chaque exercice, 15" repos Planche avant 30" Backbridge 30" Russian Twist 12x chaque côté
	Équilibre	Single Leg Squat 2x (10x sur chaque jambe) Repos 15" Single Leg Ball Chop 1x (10x sur chaque jambe) Repos 15"
	Entraînement réactif	Squat Jump 2x10 Repos 30"
	SAQ	Speedladder 1 contact entre les échelles 2x   Repos 30" 2 contacts entre les échelles 2x   Repos 30"
Core	Force	<u>Superset 1</u> : 2x exécution Repos 30" Squat 12x 70% du 1RM Lunge 6x chaque côté <u>Superset 2</u> : 2x exécution Repos 30" Military Press 12x 70% du 1RM Split Level Push-Up 12x <u>Superset 3</u> : 2x exécution Repos 30" Deadlift 12x 70% du 1RM Backbridge Pull sur gymball 12x <u>Superset 4</u> : 2x exécution Repos 30" Pull-Up 12x 70% du 1RM One Arm Row 12x 70% du 1RM
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Mercredi<sub>(s8)</sub>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Jeudi<sub>(s8)</sub>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	50'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Fartlek
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 2 pendant la récupération

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit 30" Lever de genou gauche 30" Lever des deux genoux 30" Course 30" Lever de talon droit 30" Lever de talon gauche 30" Lever des deux talons 30" Course 30" Toucher le sol avec les jambes tendues 30" Course 30" Saut depuis les chevilles
	4x100 m accélération + 100 m marche
Core	30" Course d'endurance avec 4x2' d'accélération à un moment au choix
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Vendredi<sup>(s8)</sup>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	850 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement technique
<i>Objectif</i>	Récupération, amélioration de la technique
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1 pendant tout l'entraînement

Échauffement	2x (50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse)
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
Core	2x (50 m technique crawl – 50 m crawl Repos 10") Repos 1' 2x (50 m technique brasse – 50 m brasse Repos 10")
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 4

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Samedi<sup>(s8)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	245'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 20 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s8)</sup>

### Entraînement de force 4

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 9

### Lundi<sup>(s9)</sup>

#### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	1050 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles courts
<i>Objectif</i>	Améliorer la capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles

Échauffement	50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
	50 m technique haut du corps brasse – 50 m technique bas du corps brasse – 50 m technique haut du corps crawl
Core	2x (6x50 m – Repos 10") 1' repos entre les séries
Cooling-Down	150 m au choix



## Mardi<sup>(s9)</sup>

### Entraînement de force 5

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, fitness (gymball, sac de boxe, banc pour développé-couché, kettlebell, machine à pulldown)

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	Entraînement réactif	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Core	Puissance anaérobie	6x (30" Effort maximal sur le sac de boxe) Repos 2' Intensité maximale : Échelle de Borg 5
	Force	Entraînement de la technique des exercices de force pour se préparer à la session de vendredi. (!! Se concentrer sur la technique/bonne exécution !!) 3' Repos entre les séries 4x(KB Swings 8x (Repos 1')) 4x(Push-Ups Explosifs 5x (Repos 1')) 4x(Burpees 8x (Repos 1')) 4x(Pull-Ups Explosifs 5x (Repos 1'))

Cooling-Down	<b>Détente</b>	Retour au calme Corps/respiration/esprit
--------------	----------------	---

## Mercredi<sub>(s9)</sub>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	50'
<i>Tenue</i>	Militaire + bottines
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
Core	35'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Jeudi<sup>(s9)</sup>

### Entraînement course d'obstacle/piste de cordes

<i>Durée totale</i>	+ - 90'
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles courts
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie, améliorer la technique sur les obstacles, améliorer la technique sur la piste de cordes
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 2 pendant la récupération
<i>Point d'attention</i>	Tout au long de l'entraînement, veillez à adopter une bonne technique de réception lors des atterrissages. Pour le test, vous devez terminer la piste sans limite de temps. Nous vous conseillons donc de garder le contrôle lors des exécutions et de ne pas prendre de risques inutiles.

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
	30" Lever de talon gauche
	30" Lever des deux talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	30" Saut depuis les chevilles
	30" Balancer les bras vers l'avant
	30" Balancer les bras vers l'arrière
	4x100 m accélération + 100 m marche
	20' Exécution technique de l'obstacle au choix
Core	Tous les obstacles pairs sur la ligne 1 Repos 2'30"
	Tous les obstacles impairs pairs sur la ligne 1 Repos 2'30"
	Tous les obstacles pairs sur la ligne 2 Repos 2'30"
	Tous les obstacles impairs pairs sur la ligne 2 Repos 2'30"
	Tous les obstacles pairs sur la ligne 3 Repos 2'30"
	Tous les obstacles impairs pairs sur la ligne 3 Repos 2'30"
	Grimper 1 longueur sur la corde (se concentrer sur la technique de la méthode S)
1x portique sur corde seule + 1 longueur en catcrawl	
Cooling-Down	5' Jogging
	Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Vendredi<sup>(s9)</sup>

### Entraînement de force 6

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, kettlebell

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	Entraînement réactif	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Core	Capacité anaérobie	4x AMRAP en 2'30" Repos 5' 10 KB Swings 5 Push-Ups explosifs 10 Burpees 5 Pull-Ups explosifs

Cooling-Down	<b>Détente</b>	Retour au calme Corps/respiration/esprit
--------------	----------------	---

## Samedi<sup>(s9)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	265'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 25 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s9)</sup>

### Entraînement de force 7

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, fitness (gymball, sac de boxe, banc pour développé-couché, kettlebell, machine à pulldown)

Échauffement	<b>Étirements</b>	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	<b>Core</b>	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	<b>Équilibre</b>	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	<b>Entraînement réactif</b>	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	<b>SAQ</b>	5x 8-cone Drill*

Core	Force	<p><b>Superset 1</b> : 4x exécution Repos 3'</p> <p>Squat 5x 85% du 1RM Repos 1'</p> <p>1 Leg Jump 8x chaque côté explosif</p> <p><b>Superset 2</b> : 4x exécution Repos 3'</p> <p>Bench Press 5x 85% du 1RM Repos 1'</p> <p>Military Press 8x 30% du 1RM explosif</p> <p><b>Superset 3</b> : 4x exécution Repos 3'</p> <p>Deadlift 5x 85% du 1RM Repos 1'</p> <p>KB Swing 8x 30% du 1RM explosif</p> <p><b>Superset 4</b> : 4x exécution Repos 3'</p> <p>Pull-Down 5x 85% du 1RM Repos 1'</p> <p>Inverted row 8x explosif</p>
Cooling-Down	Détente	<p>Retour au calme</p> <p>Corps/respiration/esprit</p>

## Semaine 10

### Lundi<sub>(s10)</sub>

#### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	1050 m
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles moyens
<i>Objectif</i>	Améliorer la capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles

Échauffement	50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
	50 m technique haut du corps brasse – 50 m technique bas du corps brasse – 50 m technique haut du corps crawl
Core	2x (3x100 m – Repos 10") 1' Repos entre les séries
Cooling-Down	150 m au choix

### Mardi<sub>(s10)</sub>

#### Entraînement de force 5

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

### Mercredi<sub>(s10)</sub>

#### Course à pied

<i>Durée totale</i>	55'
<i>Tenue</i>	Militaire + Bottines + Day-Pack vide

<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
30" Course	
Core	40'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Jeudi<sub>(s10)</sub>

### Entraînement course d'obstacle/piste de cordes

<i>Durée totale</i>	80'
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles moyens
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie, améliorer la technique sur les obstacles, améliorer la technique sur la piste de cordes
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximal, rester aérobie !) Échelle de Borg 2 pendant la récupération
<i>Point d'attention</i>	Tout au long de l'entraînement, veillez à adopter une bonne technique de réception lors des atterrissages. Pour le test, vous devez terminer la piste sans limite de temps. Nous vous conseillons donc de garder le contrôle lors des exécutions et de ne pas prendre de risques inutiles.

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
	30" Lever de talon gauche
	30" Lever des deux talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	30" Saut depuis les chevilles
30" Balancer les bras vers l'avant	
30" Balancer les bras vers l'arrière	
	4x100 m accélération + 100 m marche
	20' Exécution technique de l'obstacle au choix
Core	4x 5' terminer la piste d'obstacles d'une traite (lorsque vous êtes à la fin, repasser directement au premier obstacle) – Repos 2' courir calmement

	Grimper 2 longueurs de corde (se concentrer sur la technique) 2x (effectuer un portique + une longueur de simple catcrawl)
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Vendredi<sub>(s10)</sub>

### Entraînement de force 8

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, kettlebell

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	Entraînement réactif	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*



Core	Capacité anaérobie	5x AMRAP en 2'30" Repos 5' 10 KB Swings 5 Push-Ups explosifs 10 Burpees 5 Pull-Ups explosifs ! Effort maximal !
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Samedi<sub>(s10)</sub>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	290'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 25 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sub>(s10)</sub>

### Entraînement de force 7

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 11

### Lundi<sub>(s11)</sub>

#### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	1050 m
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles courts
<i>Objectif</i>	Améliorer la capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles

Échauffement	50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
	50 m technique haut du corps brasse – 50 m technique bas du corps brasse – 50 m technique haut du corps crawl
Core	2x (6x50 m – Repos 10") 1' repos entre les séries
Cooling-Down	150 m au choix

## Mardi<sup>(s11)</sup>

### Entraînement de force 9

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, fitness (gymball, sac de boxe, banc pour développé-couché, kettlebell, machine à pulldown)

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	Entraînement réactif	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"

	<b>SAQ</b>	5x 8-cone Drill*
Core	<b>Puissance anaérobie</b>	5x (40" Effort maximal sur le sac de boxe) Repos 2'40" Intensité maximale : Échelle de Borg 5
	<b>Force</b>	<u>Superset 1</u> : 4x exécution Repos 3' Squat 5x 85% du 1RM Repos 1' 1 Leg Jump 8x chaque côté explosif <u>Superset 2</u> : 4x exécution Repos 3' Bench Press 5x 85% du 1RM Repos 1' Military Press 8x 30% du 1RM explosif <u>Superset 3</u> : 4x exécution Repos 3' Deadlift 5x 85% du 1RM Repos 1' KB Swing 8x 30% du 1RM explosif <u>Superset 4</u> : 4x exécution Repos 3' Pull-Down 5x 85% du 1RM Repos 1' Inverted row 8x explosif
Cooling-Down	<b>Détente</b>	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Mercredi<sub>(s11)</sub>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	60'
<i>Tenue</i>	Militaire + bottines + Day-Pack 3 kg
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
Core	45'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Jeudi<sup>(s11)</sup>

### Entraînement course d'obstacle/piste de cordes

<i>Durée totale</i>	60'
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles longs
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie, améliorer la technique sur les obstacles, améliorer la technique sur la piste de cordes
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 2 pendant la récupération
<i>Point d'attention</i>	Tout au long de l'entraînement, veillez à adopter une bonne technique de réception lors des atterrissages. Pour le test, vous devez terminer la piste sans limite de temps. Nous vous conseillons donc de garder le contrôle lors des exécutions et de ne pas prendre de risques inutiles.

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
	30" Lever de talon gauche
	30" Lever des deux talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	30" Saut depuis les chevilles
30" Balancer les bras vers l'avant	

	30' Balancer les bras vers l'arrière
	4x100 m accélération + 100 m marche
	20' Exécution technique de l'obstacle au choix
Core	3x 7' terminer la piste d'obstacles d'une traite (lorsque vous êtes à la fin, passer directement au premier obstacle) – Repos 2' courir calmement Grimper 2 longueurs de corde (se concentrer sur la technique) 2x (effectuer un portique + une longueur de simple catcrawl)
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Vendredi<sup>(s11)</sup>

### Entraînement de force 8

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Samedi<sup>(s11)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	315'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 25 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s11)</sup>

### Entraînement de force 7

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 12

### Lundi<sup>(s12)</sup>

#### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	1050 m
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles moyens
<i>Objectif</i>	Améliorer la capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles

Échauffement	50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
	50 m technique haut du corps brasse – 50 m technique bas du corps brasse – 50 m technique haut du corps crawl
Core	2x (3x100 m – Repos 10") 1' Repos entre les séries
Cooling-Down	150 m au choix

## Mardi<sup>(s12)</sup>

### Entraînement de force 10

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, fitness (gymball, sac de boxe, banc pour développé-couché, kettlebell, machine à pulldown)

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"



	<b>Entraînement réactif</b>	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	<b>SAQ</b>	5x 8-cone Drill*
Core	<b>Puissance anaérobie</b>	2x (40" Effort maximal sur le sac de boxe) Repos 2'40" Intensité maximale : Échelle de Borg 5
Cooling-Down	<b>Détente</b>	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Mercredi<sub>(s12)</sub>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Jeudi<sub>(s12)</sub>

### Entraînement course d'obstacles

<i>Durée totale</i>	55'
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Fartlek
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie, améliorer la technique sur les obstacles, améliorer la technique sur la piste de cordes
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant la course d'obstacles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 2 pendant la récupération
<i>Point d'attention</i>	Tout au long de l'entraînement, veillez à adopter une bonne technique de réception lors des atterrissages. Pour le test, vous devez terminer la piste sans limite de temps. Nous vous conseillons donc de garder le contrôle lors des exécutions et de ne pas prendre de risques inutiles.

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
	30" Lever de talon gauche
	30" Lever des deux talons

	30" Course 30" Toucher le sol avec les jambes tendues 30" Course 30" Saut depuis les chevilles 30" Balancer les bras vers l'avant 30" Balancer les bras vers l'arrière 4x100 m accélération + 100 m marche 20' Exécution technique de l'obstacle au choix
Core	20' Course d'endurance Duurloop + 3x parcourir 1 ligne de la piste d'obstacles au choix à un moment au choix
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Vendredi<sub>(s12)</sub>

### Entraînement de force 11

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, kettlebell

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"

	Entraînement réactif	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Core	Capacité anaérobie	2x AMRAP en 2'30" Repos 3'45" 10 KB Swings 5 Push-Ups explosifs 10 Burpees 5 Pull-Ups explosifs ! Effort maximal !
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Samedi<sup>(s12)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	265'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 25 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s12)</sup>

### Entraînement de force 7

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 13

### Lundi<sup>(s13)</sup>

#### Entraînement de course/Entraînement des techniques de corde

<i>Durée totale</i>	60'
<i>Tenue</i>	Militaire + bottines + Day-Pack 3 kg
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles longs
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 1 pendant la récupération

Échauffement (sans Day-Pack)	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
	30" Lever de talon gauche
	30" Lever des deux talons
	30" Course

	30" Toucher le sol avec les jambes tendues 30" Course 30" Saut depuis les chevilles
	5x100 m accélération + 100 m marche
Core	4x (6' rapidement – 2' calmement) Grimper 3 longueurs de corde 3x (effectuer un portique + une longueur de simple catcrawl)
Cooling-Down	10' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Mardi<sup>(s13)</sup>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	+850 m
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement d'endurance
<i>Objectif</i>	Améliorer la capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles

Échauffement	50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
	50 m technique haut du corps crawl – 50 m technique bas du corps crawl – 50 m technique haut du corps brasse
Core	4x (50" effort maximal – Repos 3'20")
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 12

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, fitness (gymball, sac de boxe, banc pour développé-couché, kettlebell, machine à pulldown)

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)	
		Core	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
		Équilibre	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"

	Entraînement réactif	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Core	Force	<p><u>Superset 1</u> : 4x exécution Repos 3'</p> <p>Squat 5x 85% du 1RM Repos 1'</p> <p>1 Leg Jump 8x chaque côté explosif</p> <p><u>Superset 2</u> : 4x exécution Repos 3'</p> <p>Military Press 5x 85% du 1RM Repos 1'</p> <p>Alternating Chest Press 8x 30% du 1RM explosif</p> <p><u>Superset 3</u> : 4x exécution Repos 3'</p> <p>Hip Extension 5x 85% du 1RM Repos 1'</p> <p>Deadlift To Upright Row 8x 30% du 1RM explosif</p> <p><u>Superset 4</u> : 4x exécution Repos 3'</p> <p>Supported 1 Arm Row 5x chaque côté 85% du 1RM Repos 1'</p> <p>Pull-Over 8x explosif</p>
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Mercredi<sub>(s13)</sub>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	55'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	<p>5' Jogging</p> <p>30" Lever de genoux</p> <p>30" Course</p> <p>30" Lever de talons</p> <p>30" Course</p> <p>30" Toucher le sol avec les jambes tendues</p> <p>30" Course</p>
Core	40'
Cooling-Down	5' Jogging

	Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers
--	--

## Jeudi<sup>(s13)</sup>

### Entraînement course d'obstacle/piste de cordes

<i>Durée totale</i>	60'
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles longs
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie, améliorer la technique sur les obstacles, améliorer la technique sur la piste de cordes
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 2 pendant la récupération
<i>Point d'attention</i>	Tout au long de l'entraînement, veillez à adopter une bonne technique de réception lors des atterrissages. Pour le test, vous devez terminer la piste sans limite de temps. Nous vous conseillons donc de garder le contrôle lors des exécutions et de ne pas prendre de risques inutiles.

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche

	30" Lever des deux genoux 30" Course 30" Lever de talon droit 30" Lever de talon gauche 30" Lever des deux talons 30" Course 30" Toucher le sol avec les jambes tendues 30" Course 30" Saut depuis les chevilles 30" Balancer les bras vers l'avant 30" Balancer les bras vers l'arrière
	4x100 m accélération + 100 m marche
	20' Exécution technique de l'obstacle au choix
Core	3x 7' terminer la piste d'obstacles d'une traite (lorsque vous êtes à la fin, passer directement au premier obstacle) – Repos 1'30" courir calmement
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Vendredi<sub>(s13)</sub>

### Entraînement de force 13

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, kettlebell

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)



	<b>Core</b>	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	<b>Équilibre</b>	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	<b>Entraînement réactif</b>	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	<b>SAQ</b>	5x 8-cone Drill*
Core	<b>Capacité anaérobie</b>	5x 2'30" Effort maximal sur le sac de boxe Repos 2'30"
Cooling-Down	<b>Détente</b>	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Samedi<sup>(s13)</sup>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	290'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 25 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## Dimanche<sup>(s13)</sup>

## Entraînement de force 12

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## **Semaine 14**

### **Lundi**<sub>(s14)</sub>

#### Entraînement de course/Entraînement des techniques de corde

<i>Durée totale</i>	60'
<i>Tenue</i>	Militaire + bottines + Day-Pack 4 kg
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles longs
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 1 pendant la récupération

Échauffement (sans Day-Pack)	5' Jogging
	30" Lever de genou droit 30" Lever de genou gauche 30" Lever des deux genoux 30" Course 30" Lever de talon droit 30" Lever de talon gauche 30" Lever des deux talons 30" Course 30" Toucher le sol avec les jambes tendues 30" Course 30" Saut depuis les chevilles
	5x100 m accélération + 100 m marche
Core	4x (6' rapidement – 1'30" calmement) Grimper 3 longueurs de corde 3x (effectuer un portique + une longueur de simple catcrawl)
Cooling-Down	10' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Mardi<sub>(s14)</sub>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	+950 m
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement d'endurance
<i>Objectif</i>	Améliorer la capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles

Échauffement	50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
	50 m technique haut du corps crawl – 50 m technique bas du corps crawl – 50 m technique haut du corps brasse
Core	6x (50" effort maximal – Repos 3'20")
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 12

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Mercredi<sub>(s14)</sub>

### Course à pied

<i>Durée totale</i>	60'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux

	30" Course 30" Lever de talons 30" Course 30" Toucher le sol avec les jambes tendues 30" Course
Core	45'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Jeudi<sub>(s14)</sub>

### Entraînement course d'obstacle/piste de cordes

<i>Durée totale</i>	60'
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles longs
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie, améliorer la technique sur les obstacles, améliorer la technique sur la piste de cordes
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 2 pendant la récupération

<i>Point d'attention</i>	Tout au long de l'entraînement, veillez à adopter une bonne technique de réception lors des atterrissages. Pour le test, vous devez terminer la piste sans limite de temps. Nous vous conseillons donc de garder le contrôle lors des exécutions et de ne pas prendre de risques inutiles.
--------------------------	--

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
30" Lever de talon gauche	
30" Lever des deux talons	
30" Course	
30" Toucher le sol avec les jambes tendues	
30" Course	
30" Saut depuis les chevilles	
30" Balancer les bras vers l'avant	
30" Balancer les bras vers l'arrière	
	4x100 m accélération + 100 m marche
	20' Exécution technique de l'obstacle au choix
Core	2x 10' terminer la piste d'obstacles d'une traite (lorsque vous êtes à la fin, passer directement au premier obstacle) – Repos 1'30" courir calmement
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Vendredi<sub>(s14)</sub>

### Entraînement de force 14

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, kettlebell

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	Entraînement réactif	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Core	Capacité anaérobie	6x 2'30" Effort maximal sur le sac de boxe Repos 2'30"
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Samedi<sub>(s14)</sub>

### Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	315'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 25 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base

<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1
------------------	-------------------

## Dimanche<sup>(s14)</sup>

### Entraînement de force 12

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## Semaine 15

### Lundi<sup>(s15)</sup>

### Entraînement de course/Entraînement des techniques de corde

<i>Durée totale</i>	45'
<i>Tenue</i>	Militaire + bottines + Day-Pack 5 kg

<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles moyens
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 1 pendant la récupération

Échauffement (sans Day-Pack)	5' Jogging
	30" Lever de genou droit 30" Lever de genou gauche 30" Lever des deux genoux 30" Course 30" Lever de talon droit 30" Lever de talon gauche 30" Lever des deux talons 30" Course 30" Toucher le sol avec les jambes tendues 30" Course 30" Saut depuis les chevilles
	5x100 m accélération + 100 m marche
Core	4x (5' rapidement – 1'30" calmement) Grimper 2 longueurs de corde 2x (effectuer un portique + une longueur de simple catcrawl)
Cooling-Down	10' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## Mardi<sub>(s15)</sub>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	+850 m
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement d'endurance
<i>Objectif</i>	Améliorer la capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles

Échauffement	50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
	50 m technique haut du corps crawl – 50 m technique bas du corps crawl – 50 m technique haut du corps brasse
Core	4x (50" effort maximal – Repos 3'20")
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 15

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, fitness (gymball, sac de boxe, banc pour développé-couché, kettlebell, machine à pulldown)



Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	Entraînement réactif	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Core	Force	<u>Superset 1</u> : 4x exécution Repos 3' Squat 4x 85% du 1RM Repos 1' 1 Leg Jump 6x chaque côté explosif <u>Superset 2</u> : 4x exécution Repos 3' Military Press 4x 85% du 1RM Repos 1' Alternating Chest Press 6x 30% du 1RM explosif <u>Superset 3</u> : 4x exécution Repos 3' Hip Extension 4x 85% du 1RM Repos 1' Deadlift To Upright Row 6x 30% du 1RM explosif <u>Superset 4</u> : 4x exécution Repos 3' Supported 1 Arm Row 4x chaque côté 85% du 1RM Repos 1' Pull-Over 6x explosif
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

**Mercredi**<sub>(s15)</sub>

Course à pied

<i>Durée totale</i>	45'
<i>Tenue</i>	Sport
<i>Programme</i>	Course d'endurance calme
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genoux
	30" Course
	30" Lever de talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
30" Course	
Core	30'
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

**Jeudi**<sub>(s15)</sub>

Entraînement course d'obstacle/piste de cordes

<i>Durée totale</i>	+ - 80'
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles courts
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie, améliorer la technique sur les obstacles, améliorer la technique sur la piste de cordes
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 2 pendant la récupération
<i>Point d'attention</i>	Tout au long de l'entraînement, veillez à adopter une bonne technique de réception lors des atterrissages. Pour le test, vous devez terminer la piste sans limite de temps. Nous vous conseillons donc de garder le contrôle lors des exécutions et de ne pas prendre de risques inutiles.

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
	30" Lever de talon gauche
	30" Lever des deux talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
	30" Course
	30" Saut depuis les chevilles
	30" Balancer les bras vers l'avant
	30" Balancer les bras vers l'arrière
	4x100 m accélération + 100 m marche
	10' Exécution technique de l'obstacle au choix
Core	Tous les obstacles pairs sur la ligne 1 Repos 2'30"
	Tous les obstacles impairs pairs sur la ligne 1 Repos 2'30"
	Tous les obstacles pairs sur la ligne 2 Repos 2'30"
	Tous les obstacles impairs pairs sur la ligne 2 Repos 2'30"
	Tous les obstacles pairs sur la ligne 3 Repos 2'30"
	Tous les obstacles impairs pairs sur la ligne 3 Repos 2'30"
Cooling-Down	5' Jogging
	Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

**Vendredi**<sub>(s15)</sub>

Entraînement de force 16

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, kettlebell

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	3x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 3x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	Entraînement réactif	Jumping Lunges 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	SAQ	5x 8-cone Drill*
Core	Capacité anaérobie	4x 3' Effort maximal sur le sac de boxe Repos 3'
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

**Samedi**<sub>(s15)</sub>

Entraînement de marche

<i>Durée totale</i>	265'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 25 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1

## **Dimanche**<sub>(s15)</sub>

### Entraînement de force 15

Voir ci-dessus pour de plus amples informations.

## **Semaine 16**

### **Lundi**<sub>(s16)</sub>

## Entraînement de course/Entraînement des techniques de corde

<i>Durée totale</i>	45'
<i>Tenue</i>	Militaire + bottines + Day-Pack 5 kg
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles moyens
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 1 pendant la récupération

Échauffement (sans Day-Pack)	5' Jogging
	30" Lever de genou droit 30" Lever de genou gauche 30" Lever des deux genoux 30" Course 30" Lever de talon droit 30" Lever de talon gauche 30" Lever des deux talons 30" Course 30" Toucher le sol avec les jambes tendues 30" Course 30" Saut depuis les chevilles
	5x100 m accélération + 100 m marche
Core	2x (5' rapidement – 1'30" calmement) Grimper 1 longueur de corde 1x (effectuer un portique + une longueur de simple catcrawl)
Cooling-Down	10' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers

## **Mardi**<sub>(s16)</sub>

### Entraînement de nage

<i>Durée totale</i>	+650 m
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement d'endurance
<i>Objectif</i>	Améliorer la capacité aérobie
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles

Échauffement	50 m au choix – 50 m crawl – 50 m brasse
	Faire tourner les bras, étirer les épaules, bouger la tête de haut en bas, bouger la tête de gauche à droite
	50 m technique haut du corps crawl – 50 m technique bas du corps crawl – 50 m technique haut du corps brasse
Core	2x (50" effort maximal – Repos 3'20")
Cooling-Down	150 m au choix

### Entraînement de force 17

<i>Tenue</i>	Sport
--------------	-------

<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, fitness (gymball, sac de boxe, banc pour développé-couché, kettlebell, machine à pulldown)
-----------------	--

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	2x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 2x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 2x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	Entraînement réactif	Jumping Lunges 2x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	SAQ	3x 8-cone Drill*
Core	Force	<u>Superset 1</u> : 2x exécution Repos 3' Squat 4x 85% du 1RM Repos 1' 1 Leg Jump 6x chaque côté explosif <u>Superset 2</u> : 2x exécution Repos 3' Military Press 4x 85% du 1RM Repos 1' Alternating Chest Press 6x 30% du 1RM explosif <u>Superset 3</u> : 2x exécution Repos 3' Hip Extension 4x 85% du 1RM Repos 1' Deadlift To Upright Row 6x 30% du 1RM explosif <u>Superset 4</u> : 2x exécution Repos 3' Supported 1 Arm Row 4x chaque côté 85% du 1RM Repos 1' Pull-Over 6x explosif
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Mercredi<sup>(s16)</sup>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Jeudi<sup>(s16)</sup>

## Entraînement course d'obstacle/piste de cordes

<i>Durée totale</i>	+ - 60'
<i>Tenue</i>	Militaire
<i>Programme</i>	Entraînement par intervalles courts
<i>Objectif</i>	Capacité aérobie, améliorer la technique sur les obstacles, améliorer la technique sur la piste de cordes
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 3 pendant les intervalles (! Pas d'effort maximum, rester anaérobie !) Échelle de Borg 2 pendant la récupération
<i>Point d'attention</i>	Tout au long de l'entraînement, veillez à adopter une bonne technique de réception lors des atterrissages. Pour le test, vous devez terminer la piste sans limite de temps. Nous vous conseillons donc de garder le contrôle lors des exécutions et de ne pas prendre de risques inutiles.

Échauffement	5' Jogging
	30" Lever de genou droit
	30" Lever de genou gauche
	30" Lever des deux genoux
	30" Course
	30" Lever de talon droit
	30" Lever de talon gauche
	30" Lever des deux talons
	30" Course
	30" Toucher le sol avec les jambes tendues
30" Course	
30" Saut depuis les chevilles	
30" Balancer les bras vers l'avant	
30" Balancer les bras vers l'arrière	
	4x100 m accélération + 100 m marche
	10' Exécution technique de l'obstacle au choix
Core	Tous les obstacles pairs sur la ligne 1 Repos 2'30" Tous les obstacles impairs pairs sur la ligne 2 Repos 2'30" Tous les obstacles pairs sur la ligne 3 Repos 2'30"
Cooling-Down	5' Jogging Étirement des mollets, quadriceps, ischio-jambiers, fléchisseurs de hanche, fessiers



## Vendredi<sup>(s16)</sup>

### Entraînement de force 18

<i>Tenue</i>	Sport
<i>Matériel</i>	Balle de tennis/Lacrosse, tapis, balle légère, Speedladder, (sac à dos), élastique, kettlebell

Échauffement	Étirements	30" SMR sur groupe musculaire hyperactif (avec la balle de tennis/Lacrosse) 15x Prisoner Squat 15x Lift & Chop droite 15x Lift & Chop gauche 12x lunge avant arrière côté (2x avant arrière côté droit, 2x avant arrière côté gauche)
	Core	2x chaque exercice, 30" repos Planche latérale droite + exorotation 12x Planche latérale gauche + exorotation 12x Gymball Balle Backbridge Pull-Over Throw 12x
	Équilibre	Speed Skater 2x12 Repos 30" Single Leg Box Hop Ups 3x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 30"
	Entraînement réactif	Jumping Lunges 2x12 (6 droite – 6 gauche) Repos 45"
	SAQ	3x 8-cone Drill*
Core	Capacité anaérobie	2x 3' Effort maximal sur le sac de boxe Repos 3'
Cooling-Down	Détente	Retour au calme Corps/respiration/esprit

## Samedi<sup>(s16)</sup>

### Entraînement de marche

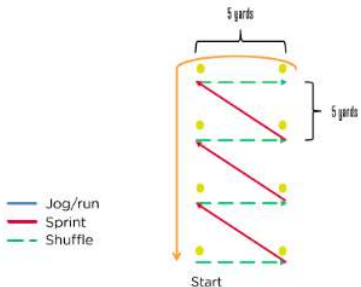


<i>Durée totale</i>	120'
<i>Tenue</i>	Militaire + sac à dos de 15 kg
<i>Programme</i>	Entraînement de longue durée
<i>Objectif</i>	Condition de base
<i>Intensité</i>	Échelle de Borg 1




## Dimanche<sup>(s16)</sup>

### Jour de repos

*Optionnel* : Session étirement/mobilité

## Annexe :

	Nom	Explication
	<p align="center"><b>8-Cone Drill</b></p>	<p>Ce drill peut être effectué tant avec un départ à droite qu'avec un départ à gauche.</p>
	<p align="center"><b>Étirement du torse &amp; des muscles dorsaux</b></p>	
	<p align="center"><b>Étirement des ischio-jambiers debout (statique)</b></p>	

	<p><b>Étirement des mollets debout</b></p>	
	<p><b>Étirement des fléchisseurs de hanche</b></p>	<p>Pousser le genou avant vers l'avant et créer une tension sur le devant de la jambe arrière.</p>
	<p><b>Étirement des muscles fessiers</b></p>	



**Étirement actif des ischio-jambiers**


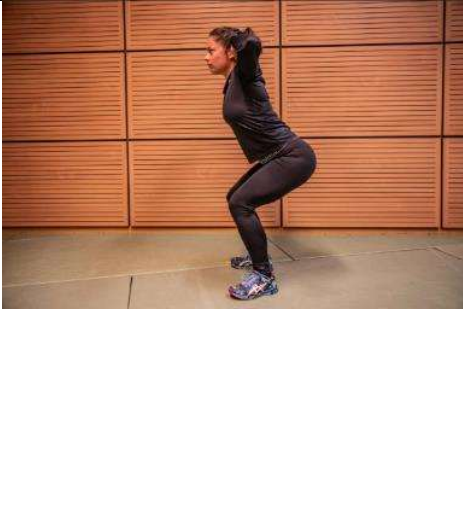
Étirez la jambe, si vous ne sentez pas assez de tension, vous pouvez tirer le haut de vos orteils vers vous.



**Toucher le sol avec les jambes tendues**

Faites un pas en avant à chaque fois et tendez la main vers le sol.



	<p><b>Étirement des mollets</b></p>	<p>Les pieds pointent vers l'avant, le talon du pied arrière reste au sol, poussez le bassin vers l'avant.</p>
	<p><b>Prisoner Squat</b></p>	<p>Effectuez un squat avec les bras derrière la tête. Les pieds pointent vers l'avant et sont un peu plus écartés que les hanches, essayez de garder le torse aussi droit que possible. Trouvez une profondeur qui vous permet de garder le contrôle du dos (si vous allez plus profond, vous remarquerez que vous compensez en amenant le torse vers l'avant).</p>



### Lift & Chop

Placez un pied devant et un pied derrière, puis faites comme si vous souleviez un objet d'un côté et le faisiez passer devant le centre de votre corps jusqu'en haut.  
(Effectuez l'exercice des 2 côtés)  
Le dos reste droit pendant tout le mouvement.



### Planche avant

Les bras sont écartés de la largeur des épaules, le dos est droit (ligne droite entre les épaules et les hanches), la tête est alignée avec le torse (le cou est aligné avec les vertèbres).

	<p><b>Back Bridge</b></p>	<p>Appui sur les talons uniquement, ligne droite entre les genoux, le bassin et les épaules. Vous pouvez rendre l'exercice plus difficile en tendant une jambe.</p>
	<p><b>Planche latérale</b></p>	<p>Ligne droite entre les épaules, les hanches et les chevilles, la tête est alignée avec le torse.</p>





### **Russian Twist**

Gardez le dos droit (bomber le torse), faites pivoter les épaules.

Cet exercice peut être rendu plus difficile en se penchant davantage vers l'arrière ou en tendant davantage les jambes (gardez le contrôle du dos !).



### **Single Leg Squat**

Fléchir le genou sur une jambe, le genou reste dirigé vers l'avant, le but n'est pas d'aller le plus profondément possible mais de chercher le contrôle et de maintenir l'équilibre (le faire des deux côtés), les bras suivent en coordination croisée.



### Squat Jump

Faites un squat et sautez, contrôlez l'atterrissage (rendez-le aussi doux que possible) et poursuivez le mouvement avec un squat, les genoux restent au-dessus des chevilles (ne pas les plier vers l'intérieur lors de la remontée ou de l'atterrissage -> vous pouvez filmer cet exercice pour vous en assurer).



## Lunge

Dos droit, un angle de 90° dans les deux genoux en bas, ne pas trop tendre les genoux en haut. L'exercice peut également être effectué avec des poids (sac à dos, haltères, barre d'haltère...).





### Speedskater

Mettre un pied en travers de l'autre, descendre et remonter (étirer la chaîne latérale puis la contracter).

Le torse reste droit.

Cet exercice peut également être réalisé en sautant (sauter d'un côté à l'autre en prenant appui sur une jambe).



## Burpee

En position couchée, la tête est alignée avec le torse, le dos est droit (surtout pas creux), gardez les genoux au-dessus des chevilles lorsque vous sautez (ne certainement pas les laisser aller vers l'intérieur), contrôlez l'atterrissage (en douceur).



### **One Leg Jump**

Appliquez la même technique que pour le One Leg Squat, atterrissage en douceur !, les bras restent en coordination croisée.



**Lunge Avant Arrière Côté**

Gardez le torse droit.





### Saut depuis les chevilles

Saut explosif depuis les chevilles, remontez les orteils, gardez les bras en coordination croisée.



### **Single Leg Ball Chop**

Sur une jambe, déplacez le ballon d'un côté à l'autre du corps en étirant la hanche, gardez le genou au-dessus de la cheville. Serrez bien les muscles abdominaux et gardez le dos droit également lorsque vous tendez le ballon au-dessus de la tête ; lorsque vous vous redressez, ne tendez pas trop le genou (gardez-le légèrement plié).  
Exécutez les deux côtés.



### **Single Leg Wall-Ball**

Légère flexion de la jambe d'appui (position stable), lancez le ballon vers le haut (contre le mur) et rattrapez-le.  
Effectuez l'exercice à gauche et à droite.



### **Split Level Push-Up**

Gardez le dos droit, sur les orteils ou les genoux selon votre niveau, gardez la tête dans le prolongement du torse (en regardant le sol).



### **Gymball Back Bridge Pull**

En partant de la planche (ligne droite entre les chevilles, les hanches et les épaules), tirez le ballon vers vous, et amenez les hanches vers le haut.

Vous pouvez rendre l'exercice plus difficile en éliminant le contact entre les bras et le sol (ou, comme étape intermédiaire, en ne le touchant qu'avec la partie supérieure des bras).



### **Back Bridge Pull-Over Throw**

Contractez les muscles abdominaux de manière explosive et lancez le ballon vers l'avant, en gardant toujours les épaules et le bas du dos sous contrôle lorsque vous déplacez le ballon vers l'arrière.




### **Box Jump Hold Step Of**

Sautez sur le box, restez en position de réception pendant un instant (corrigez si nécessaire), descendez du box (changez de côté à chaque fois -> descendez d'abord avec le pied droit, puis le gauche, etc.), atterrissez aussi doucement que possible sur le box (nous utilisons un box relativement bas).





	<p><b>One Leg Box Hop-Ups</b></p>	<p>Atterrissage en douceur sur le box (box bas, max. 50 cm), coordination croisée, descendez du box.</p>
--	-----------------------------------	--



### **Bent Over Deadrow**

Cet exercice consiste en un deadlift et un row, vous vous penchez vers l'avant, vous tirez les poids vers le haut, vous les abaissez et vous vous relevez (ceci représente une répétition). Gardez le dos droit, la tension entre les omoplates, les coudes près du corps lorsque vous soulevez les poids, la tête reste alignée avec la colonne vertébrale (à la fois lorsque vous vous tenez droit, en regardant vers l'avant, et en bas, en regardant en diagonale devant vous vers le sol).

L'exercice est réalisé avec des haltères (mais peut aussi être effectué avec un sac à dos).





### **Military Press**

Gardez les poignets droits, le dos droit (gardez le contrôle, ne le creusez surtout pas), tendez les bras vers le haut (mais pas trop !), le bas du corps est en position stable, pieds droit devant et à la largeur des hanches.

Cet exercice peut être réalisé avec des haltères mais aussi, par exemple, avec un sac à dos.





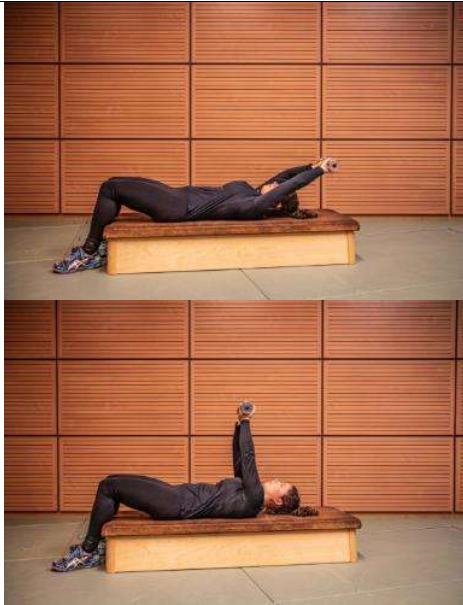
### **Deadlift To Upright Row**

Combinaison d'un deadlift et d'un upright row. En bas du deadlift, gardez le dos droit, la tête dans l'alignement du torse, en haut du deadlift, tirez les coudes jusqu'à la hauteur des épaules.



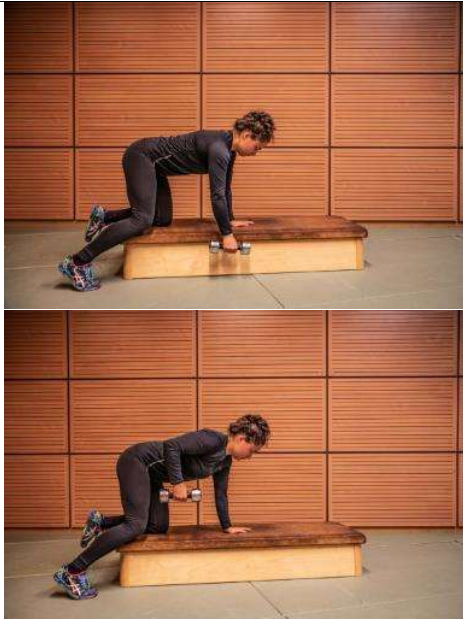
### **Alternating One Arm Row**

À partir d'une position courbée (dos droit, tension entre les omoplates), tirez alternativement un bras vers le haut, en gardant le coude près du corps et en le tirant jusqu'au niveau du torse.



### **Pull-Over**

En position allongée sur un banc, tirez un poids au-dessus de la tête et revenez à la hauteur des épaules, en gardant le contrôle du dos (même lorsque le poids est dans la position la plus éloignée au-dessus de la tête -> pousser le bas du dos contre le banc).



### **Supported 1 Arm Row**

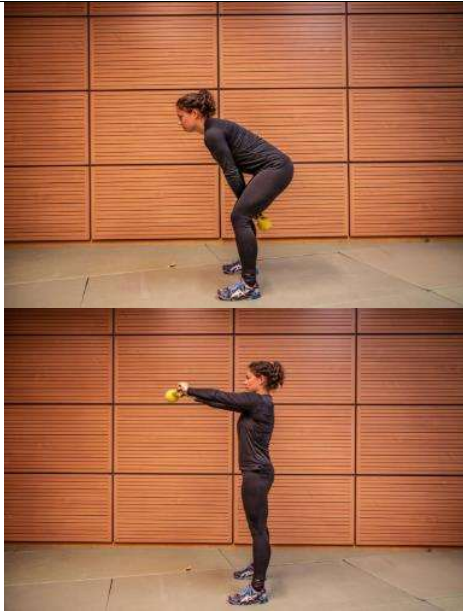
Dos droit, tête dans l'alignement du torse, levez le bras avec le coude près du corps. Arrêtez-vous lorsque le coude est au niveau du torse.



### **Alternating Chest Press**

Poussez le bas du dos contre le banc, baissez le poids jusqu'à ce que le coude soit au niveau de l'épaule avec un angle de 90°, gardez les poignets droits, abaissez alternativement à gauche et à droite.





### **Kettlebell Swing**

Pieds droits et écartés de la largeur des hanches, dos droit, commencez le mouvement en étirant les hanches (pas à partir des genoux !), arrêtez-vous à l'avant lorsque la kettlebell est à la hauteur des épaules, serrez bien la chaîne postérieure.



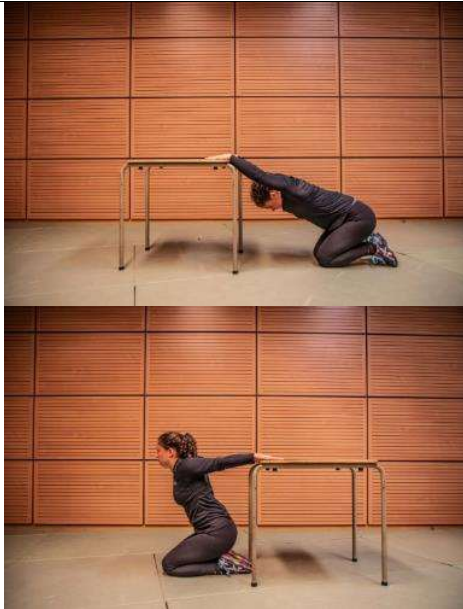
### Single Leg Deadlift Pick-Up

Utilisez la jambe libre comme contrepoids (étendez-vous vers l'arrière), restez également sur une jambe lorsque vous vous relevez, gardez le dos droit, utilisez un objet léger (bouteille, quille).



## Squat

Pieds tendus vers l'avant, pieds écartés de la largeur des hanches ou un peu plus, asseyez-vous comme sur une chaise, les talons restent au sol, le haut du corps reste aussi droit que possible. Vous pouvez utiliser un sac à dos avec des poids, une barre d'haltère, des haltères, etc.



**Étirement des épaules (Avant & Arrière)**

Cet exercice peut être effectué sur le bord de la piscine.



### **Deadlift**

Cet exercice est réalisé avec une barre d'haltère (mais peut également être réalisé avec une kettlebell, un sac à dos, une haltère...).

Garder le dos droit est extrêmement important (au début, travaillez avec un miroir où vous pourrez vérifier la position de votre dos), tension entre les omoplates, la tête est alignée avec le torse, les pieds écartés de la largeur des hanches, la barre reste proche du corps.



### **Hip Extension**

Cet exercice s'effectue avec une barre d'haltère (mais peut aussi se faire avec un sac à dos, etc.), seuls les talons sont en contact avec le sol, poussez le bassin vers le haut dans l'alignement des épaules et des genoux.



### **Planche latérale + Exorotation**

Ligne droite entre les épaules, les genoux et les chevilles, commencez vers l'avant et faire tourner les bras vers l'extérieur (petit mouvement). Cet exercice peut être effectué avec un câble ou un élastique.

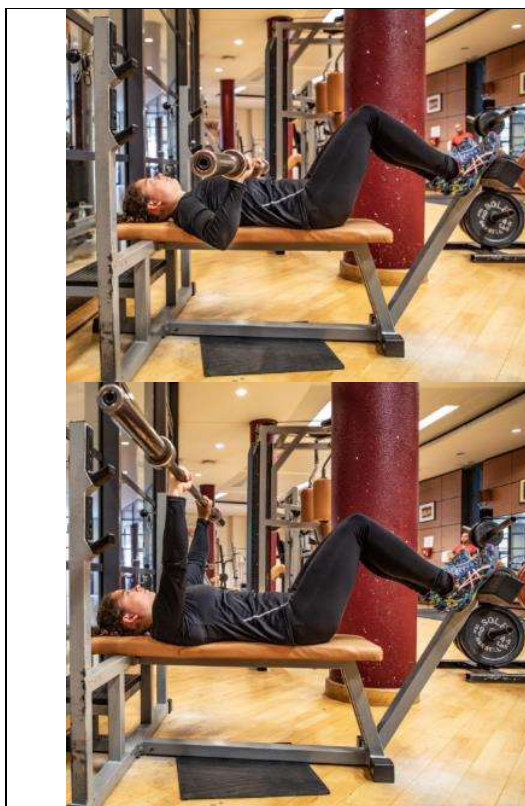


### **Inverted Row**

Cet exercice peut être effectué à l'aide d'une barre, TRX, PTX...

Maintenez une bonne tension de la forme (corps en ligne droite) et tirez vers le haut jusqu'à ce que les coudes soient au niveau du torse.





### **Bench Press**

Poignets droits, poussez le bas du dos contre le banc, faites l'exercice en ligne droite au-dessus du sternum, tirez les coudes vers l'intérieur.



### **Pull-Down**

Dos droit, même prise que celle que vous souhaitez utiliser pour la traction vers le haut (au choix), au sommet, maintenez le poids et gardez une légère flexion des bras (ne pas trop les tendre).

**Notes/Feedback** (à [pieter.maes@mil.be](mailto:pieter.maes@mil.be))

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---