

Entraînement Cardio 6 semaines				
à faire 3 fois semaine				
Semaine	Quantité	Temps	Intensité	Repos
semaine 1 et 2	1	10 min	4	
	3	20 sec	7	30 sec
	3	15 sec	9	30 sec
	1	5 min	6	
	1	2 min	1	
saut Bloc	3 x 10		10	1 min
Saut Attaque	3 x 10		10	1 min
lancer Baseball	60			
Squat Complet	3 x 10		5	1 min
semaine 3-4	1	15 min	5	
	5	20 sec	8	30 sec
	2	15 sec	10	30 sec
	1	3 min	2	
saut quat-bloc	3 x 10		10	1 min
Saut Attaque	3 x 10		10	1 min
lancer	80			
Fente avant	3 x 10(par jambes)		5	1 min
semaine 5-6	1	20 min	5	
	8	20 sec	8	30 sec
	1	8 min	5	
saut Squat-bloc	3 x 10		10	1 min
Saut basket	3 x 10		10	1 min
lancer	100			
Fente 45 degrés	3 x 10(par jambes)		5	1 min

Intensité : 1= marche 10=sprint