

## Programme renforcement U18 - Camp Bellinzone 2017

**Jour**            lundì 17 avril 2017  
**Répétitions**    30" travail - 45" pause  
**Séries**            1 série

Postes	Exercices	Description	Matériel
<b>1</b>		Pompes sur genoux	
<b>2</b>		Abdominaux	
<b>3</b>		enchaîner : à plat ventre, accoupi, saut extension	
<b>4</b>		Ciseaux latéraux	
<b>5</b>		Dorsaux (à plat ventre, nager la brasse)	
<b>6</b>		Appui sur les coudes	
<b>7</b>		Pantin, ouvrir - fermer	
<b>8</b>		Soulever les fesses	
<b>9</b>		Monter des hanches, poser 1x pied gauche et droite entre les bras	
<b>10</b>		Abdominaux croisés	
<b>11</b>		Fentes sautées	
<b>12</b>		Gainage latéral (15" gauche, 15" droite)	