

U16 & U18

SKI EN FORME
IN SHAPE TO SKI



3 PHASES

Force Endurance
(semaine 1 à 4)

Force - Musculaire
(semaine 5 à 8)

Force - Vitesse
(semaine 9 à 12)



MON CALENDRIER DE MISE EN FORME EN VUE DE LA SAISON DE SKI



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	REPOS	Entrainement du club	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1
SEMAINE 2	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	REPOS	Entrainement du club	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1
SEMAINE 3	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	REPOS	Entrainement du club	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1
SEMAINE 4	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	REPOS	Entrainement du club	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1
SEMAINE 5	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	ACTIVATION 2 + PUISSANCE 2 + VITESSE 2 + CORE 2	REPOS	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	Entrainement du club	ACTIVATION 2 + PUISSANCE 2 + VITESSE 2 + CORE 2
SEMAINE 6	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	ACTIVATION 2 + PUISSANCE 2 + VITESSE 2 + CORE 2	REPOS	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	Entrainement du club	ACTIVATION 2 + PUISSANCE 2 + VITESSE 2 + CORE 2