



**SKIEUR
ADULTE**

PROGRAMME DOUBLE DIAMANT



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION + FLEXIBILITÉ	ACTIVATION 2 + VITESSE 1 + CORE 2	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION + FLEXIBILITÉ	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2
SEMAINE 2	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION + FLEXIBILITÉ	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 2	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION + FLEXIBILITÉ	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2
SEMAINE 3	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION + FLEXIBILITÉ	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 2	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION + FLEXIBILITÉ	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2
SEMAINE 4	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION + FLEXIBILITÉ	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 2	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION + FLEXIBILITÉ	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 1 + VITESSE 1 + CORE 2	ACTIVATION 2 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2