U16
U18

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 7	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 8	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 9	ACTIVATION 1 + CIRCUIT 1 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + CORE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CIRCUIT 1 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + CORE 1	Entrainement du club	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION
SEMAINE 10	ACTIVATION 1 + CIRCUIT 1 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + CORE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CIRCUIT 1 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + CORE 1	Entrainement du club	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION
SEMAINE 11	ACTIVATION 1 + CIRCUIT 1 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + CORE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CIRCUIT 1 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + CORE 1	Entrainement du club	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION
SEMAINE 12	ACTIVATION 1 + CIRCUIT 1 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + CORE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CIRCUIT 1 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + CORE 1	Entrainement du club	FOAM ROLLER & RÉCUPÉRATION