

SKIEUR ADULTE

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	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2
SEMAINE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2
SEMAINE 3	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2
SEMAINE 4	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	REPOS	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + FORCE 3 + ÉQUILIBRE 1	ACTIVATION 1 + CORE 1 + FORCE 2
SEMAINE 5	REPOS	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + PUISSANCE 2 + VITESSE 2 + CORE 2	REPOS	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	ACTIVATION 2 + PUISSANCE 2 + VITESSE 2 + CORE 2
SEMAINE 6	REPOS	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	REPOS	ACTIVATION 2 + PUISSANCE 2 + VITESSE 2 + CORE 2	REPOS	ACTIVATION 1 + FORCE 2 + ÉQUILIBRE 2	ACTIVATION 2 + PUISSANCE 2 + VITESSE 2 + CORE 2