

Fréquence recommandée :

- 2 à 3 fois par semaine, avec au moins **1 jour de repos entre chaque séance**

## Séance détente verticale pour les vacances

Séance conçue pour ceux qui veulent travailler leur **explosivité et leur détente verticale** pendant les vacances (durée ~30min-1h). Chaque exercice est accompagné d'une **vidéo de démonstration** pour t'aider, je te conseille de les regarder avant de commencer un bloc.

*Ce n'est pas la quantité qui fait progresser, c'est la régularité et la qualité.*

### Échauffement : préparer les appuis, la mobilité, et le tronc

1	<a href="#">Jumping jacks</a>	Sauts écartés bras/jambes	30 répétitions
2	<a href="#">Squats contrôlés</a>	Pieds écartés épaule, tu descends <b>lentement</b>	15 répétitions
3	<a href="#">Fentes avant</a>	<b>Dos droit</b> , genoux pas devant les orteils	10 par jambe
4	Montées de genoux	/	2 aller-retour
5	Talons-fesses	/	2 aller-retour

### Bloc 1 – Sauts / Plyométrie (Explosivité)

Tu fais tous les exos 1 à 5 à **la suite** = 1 tour. Ensuite, tu prends 1 min de repos, puis tu recommences. Fais **3 tours** si tu veux progresser sérieusement **ou 2 tours** si tu débutes.

1	<a href="#">Seated vertical jump</a>	Assis sur chaise/banc sans élan → saute vers le haut	5 répétitions
2	<a href="#">Pause squat + saut</a>	Descends en squat, bloque 2s → saute fort	5 répétitions
3	<a href="#">Reactive vertical hops</a>	Sauts rapides et légers à la suite, réception courte	5 répétitions
4	<a href="#">Tuck jumps</a>	Saut vertical, tu ramènes les genoux poitrine	6 répétitions
5	<a href="#">Single-leg jump hold</a>	Saute sur une jambe, bloque à la réception 2s	4 par jambe

### Bloc 2 – Stabilité & Gainage

Tu fais tous les exos 1 à 5 à **la suite** = 1 tour. Ensuite, tu prends 1 min de repos, puis tu recommences. Fais **2 tours** si tu veux te renforcer sérieusement, ou **1 tour** si tu débutes.

1	<a href="#">Planche</a>	Coudes au sol, dos droit, fixe un point devant toi, maintiens la position	1 min
2	<a href="#">Planche côté droit</a>	Sur le coude droit, jambe tendue, bassin haut, maintiens la position	1 min
3	<a href="#">Planche côté gauche</a>	Sur le coude gauche, jambe tendue, bassin haut, maintiens la position	1 min
4	<a href="#">Fente statique</a>	Position basse, 90°, reste gainé, buste droit, maintiens la position	1 min par jambe
5	<a href="#">Chaise</a>	Dos contre mur, cuisses à 90°, mains sur les cuisses, maintiens la position	1 min

Bon courage mais profitez aussi des vacances !

Jo.