



# Mission Nutrition+

Programme d'entraînement sur 4 semaines

[CONNEXIONFAC.CA/RCN/NUTRITION2021](http://CONNEXIONFAC.CA/RCN/NUTRITION2021)



## APERÇU DU PROGRAMME

Un entraînement structuré sur 4 semaines qui améliorera votre force, votre endurance ainsi que votre mobilité. Accompagné de programmes d'entraînement simples à suivre, vous serez mis en défi de compléter à chaque semaine une évaluation spontanée qui vous permettra de suivre vos progrès.

## LE PROGRAMME DE MISSION NUTRITION PEUT ÊTRE UTILISÉ DE 2 FAÇONS

1. Comme un programme bâti dans le but de maximiser l'utilisation du sac de sable.
2. Comme un complément à votre entraînement physique actuel. Pour cette option, vous pouvez modifier n'importe lequel des entraînements individuels et changer le nombre de séries, répétitions, temps par mouvement ou séquences afin de rencontrer les besoins en entraînement.

## ENTRAÎNEMENTS FORCE ET ENDURANCE

Chaque semaine, vous serez mis au défi avec 2 entraînements de force et d'endurance. Commencez à bouger, et continuez cette bonne habitude! Avec les entraînements fonctionnels du PSP, vous vous sentirez fort et équilibré, quand vous le voulez et où vous le voulez!

## ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE FORCE

Vous serez mis au défi avec un entraînement par se-

maine qui sera spécifique à l'évaluation FORCE. La pratique rend parfait! Que vous luttiez avec certains aspects de l'évaluation FORCE ou que vous ayez comme objectif le programme de récompenses FORCE, le PSP vise connecter avec les raisons personnelles des membres militaires dans le but d'atteindre leur objectif personnel.

## JOURNÉE MOBILITÉ

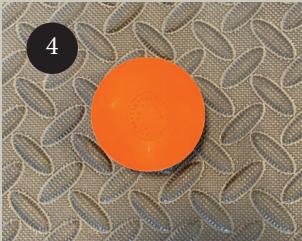
Avoir des articulations mobiles a plusieurs bénéfices, non seulement pour vos performances athlétiques lors de l'évaluation FORCE mais également pour la santé en générale. L'importance de la mobilité ne peut être sous-estimée. Une bonne mobilité peut faire une grosse différence à plusieurs niveaux, que vous soyez un athlète de haut niveau ou un travailleur de bureau (meilleure posture, réduction des blessures, diminution générale d'inconforts et de douleur).

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Lorsque chaque semaine d'entraînement sera complétée, il y aura un défi à compléter avant de passer à la prochaine phase/semaine du programme. Ce bilan de la condition physique identifie votre condition physique actuelle et sert d'une balise, ou d'un point de départ sur votre condition physique globale. Vous pourrez utiliser ce bilan de façon hebdomadaire afin de déterminer vos besoins en entraînement et vos objectifs. Ensuite, chaque bilan vous servira de comparables. Chaque bilan de condition physique dans ce programme sera effectué une journée de repos de fin de semaine dans le but d'assurer votre pleine récupération des entraînements préalables. Soyez bien à l'aise de jumeler ce bilan avec une session de mobilité afin d'accentuer les résultats d'une récupération efficace!



## CE QUI SE TROUVE DANS VOTRE KIT



(1 & 2) Sac de sable d'entraînement, (3) Bandes élastiques d'entraînement en force, (4) Balle de Lacrosse, (5) Ensemble de mini bandes élastique

### MÉDIAS SOCIAUX

Connecter avec les membres militaires canadiens et supporter la communauté a toujours été à la base de la raison pour laquelle nous faisons ce que nous faisons. Maintenant, plus que jamais, lorsque la connectivité prend beaucoup d'importance, le conditionnement physique du PSP utilise ses ressources dans le but de vous aider à rester en forme, en santé, en sécurité et informé.

La condition physique de tous les membres des Forces armées canadiennes sont essentielle et critique de la disponibilité opérationnelle. C'est en partie la responsabilité de l'équipe de conditionnement physique du PSP de développer et de maintenir des Forces Armées Canadiennes fortes, saines et en forme. Cela implique de fournir un entraînement et un soutien professionnels, efficaces et sécuritaires.

### Connexion FAC

[www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Personnel-militaire/Conditionnement-physique-pour-les-militaires.aspx](http://www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Personnel-militaire/Conditionnement-physique-pour-les-militaires.aspx)

### Facebook

@PSPFitnessOttawa

### Instagram

@PSPFitnessOttawa

### PROMOTION DE LA SANTÉ

Énergiser les Forces est un programme de promotion de la santé conçu pour aider le personnel des Forces armées canadiennes (FAC), de réserve primaire ou régulière, à prendre le contrôle de leur santé et bien-être. Le maintien d'un haut niveau de santé améliore la capacité et le rendement ainsi que la performance en toute sécurité de l'individu durant les opérations des FAC. Ceci permet à l'individu de profiter aussi d'une qualité de vie élevée.

Les programmes de la promotion de la santé sont axé sur quatre sujets principaux : la sensibilisation aux dépendances et prévention, prévention des blessures et vie active, mieux-être nutritionnel, et le mieux-être social. Consultez notre site web pour connaître les prochains ateliers et webinaires, ou contactez-nous pour organiser un breffage pour votre unité.

### Connexion FAC

[www.connexionfac.ca/rcn/promotion-de-la-sante](http://www.connexionfac.ca/rcn/promotion-de-la-sante)

### Facebook

@PSPHPOTawa

### Instagram

@PSPOTTawaHealthPromotion

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 4 SEMAINES

Semaine:	Lun:	Mar:	Merc:	Jeu:	Vend:	Sam:	Dim:
1 BRONZE	CONDITIONNEMENT ET FORCE JOUR 1	REPOS	CONDITIONNEMENT ET FORCE JOUR 2	MOBILITÉ JOUR 3	CONDITIONNEMENT SPÉCIFIQUE FORCE JOUR 4	REPOS	MOBILITÉ RÉPÉTER JOUR 3
2 ARGENT	CONDITIONNEMENT ET FORCE JOUR 1	REPOS	CONDITIONNEMENT ET FORCE JOUR 2	MOBILITÉ JOUR 3	CONDITIONNEMENT SPÉCIFIQUE FORCE JOUR 4	REPOS	MOBILITÉ RÉPÉTER JOUR 3
3 OR	CONDITIONNEMENT ET FORCE JOUR 1	REPOS	CONDITIONNEMENT ET FORCE JOUR 2	MOBILITÉ JOUR 3	CONDITIONNEMENT SPÉCIFIQUE FORCE JOUR 4	REPOS	MOBILITÉ RÉPÉTER JOUR 3
4 PLATINE	CONDITIONNEMENT ET FORCE JOUR 1	REPOS	CONDITIONNEMENT ET FORCE JOUR 2	MOBILITÉ JOUR 3	CONDITIONNEMENT SPÉCIFIQUE FORCE JOUR 4	REPOS	MOBILITÉ RÉPÉTER JOUR 3

### EXEMPLE DE DURÉE D'ENTRAÎNEMENT

Options d'entraînement				
Temps d'entr.	Échau.	Force	Endurance	Retour au calme
~15 minutes	2-3 Rondes	1 Ronde	1 Ronde	1-2 Rondes
~20-25 minutes	2-3 Rondes	2 Rondes	2 Rondes	1-2 Rondes
~25-30 minutes	2-3 Rondes	2 Rondes	2-3 Rondes	2-3 Rondes
~35 Minutes	2-3 Rondes	3 Rondes	3 Rondes	3 Rondes



# SEMAINE 1: FORCE & ENDURANCE JOUR #1

		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
ÉCHAU.	A1.	Saut étoile	30-60s	10s		W1
	A2.	Flexion des jambes	30-60s	10s		W2
	A3.	Lézard avec rotation	30-60s	10s		W3
FORCE		Exercice :	Travail :	Repos :	Charges utilisées :	Carte :
	B1.	Flexion des jambes avec sac de sable	30s reps max Obj : 8-12	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S1
	B2.	Pompes avec élévation des mains	30s reps max Obj : 8-12	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S2
	B3.	Levée du sac de sable	30s reps max Obj : 8-12	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S3
	B4.	Rameur unilatéral avec sac de sable	30s max Goal : 8-12/arm reps/ arm	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S4
ENDURANCE	B5.	Planche avec touche alternée	30s reps max Obj : 20 reps	45-60s repeat round 1-3x	Set 1: Set 2: Set 3:	S5
		Exercice :	Travail :	Repos :	Charges utilisées :	Carte :
	C1.	Genoux hauts par-dessus sac de sable	20s	10-15s	Set 1: Set 2: Set 3:	C1
RETOUR AU CALME	C2.	Tape-épaule	20s	10-15s	Set 1: Set 2: Set 3:	S6
	C3.	Flexion des jambes en descendante	20s	10-15s 1-5x	Set 1: Set 2: Set 3:	C2
		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	D1.	Archer en position semi-assise	30-60s	Au choix		M1
	D2.	Posture de l'enfant	30-60s	Au choix		M2
	D3.	Ouverture des hanches en lézard	30-60s	Au choix		M3
	D4.	90/90	30-60s	Au choix		M4
	D5.	Croisée en rotation	30-60s	Au choix		M5

## SEMAINE 1: FORCE & ENDURANCE JOUR #2

		Exercice :	Travail :			Repos :	Rondes complétées :	Carte :
ÉCHAU.	A1.	Genoux hauts	30-60s			10s		W4
	A2.	Flexion des jambes avec les bras au-dessus de la tête	30-60s			10s		W5
	A3.	Position pompe marcher les mains jusqu'aux pieds et revenir	30-60s			10s		W6
FORCE		Exercice :	Travail :			Repos :	Charges utilisées :	Carte :
	B1.	Sac de sable du sol au-dessus des épaules	30s max reps Objectifs : 8-12			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S7
	B2.	Fente vers l'arrière	30s max reps Objectifs : 16-20			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S8
	B3.	Soulever de terre à une jambe + tirade	30s max reps Objectifs : 8-10/ side			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S9
	B4.	Extension des bras avec le sac de sable couché au sol	30s max Objectifs : 12-15			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S10
ENDURANCE	B5.	Tirade latérale + Grimpeur en position planche	30s max reps Objectifs : 8-12			45-60s 1-3x	Set 1: Set 2: Set 3:	S11
	C1.	Balançlement du sac de sable	30s	20s	10s	10s	Set 1: Set 2: Set 3:	S12
	C2.	Burpees	30s	20s	10s	10s	Set 1: Set 2: Set 3:	C3
RETOUR AU CALME	C3.	Élévation des jambes	30s	30s	20s	10s 1-3x	Set 1: Set 2: Set 3:	S13
	D1.	Étirement de l'épaule	30-60s			Au choix		M6
	D2.	Étirement des ischios avec un élastique	30-60s			Au choix		M7
	D3.	Étirement de la hanche avec élastique	30-60s			Au choix		M8
	D4.	Complexe pour les poignets	30-60s			Au choix		M9
	D5.	Étirement du quadriceps à un genou	30-60s			Au choix		M10

## SEMAINE 1: MOBILITÉ JOUR #3:

		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
ÉCHAU.	A1.	Dessous du pied	30-60s			M11
	A2.	Fessiers	30-60s			M12
	A3.	Pectoraux / Deltoïdes	30-60s			M13
MOBILITÉ		Exercice :	Travail :	Repos :		Carte :
	B1.	Rotation des épaules à un genou	30-60s			M14
	B2.	90/90	30-60s			M15
	B3.	Nageur couché sur le ventre	30-60s			M16
	B4.	Penché vers l'avant à 1 genou	30-60s			M17
	B5.	Moulin à vent	30-60s	1-3x		M18
ACTIVATION		Exercice :	Travail :	Repos :		Carte :
	C1.	Abduction latérale de la jambe	30-60s	10s		S14
	C2.	Position statique bras et jambes surélevés, couché sur le dos	30-60s	10s		S15
	C3.	Extension des bras au mur	30-60s	10s		S16

## SEMAINE 1: FORCE SPECIFIC JOUR #4:

		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
ÉCHAU.	A1.	Complexe de fente	30-60s	10s		F1
	A2.	Penché de coté avec portée	30-60s	10s		F2
	A3.	Burpees avec levée des mains	30-60s	10s		F4
FORCE		Exercice :	Travail :	Repos :	Répétitions :	Carte :
	B1.	Levée du sac de sable	30s max reps	15-30s		M14
	B2.	Traction des bras en position pompe	30s max reps	15-30s		M15
	B3.	Sac de sable du sol aus épaules avec une flexion des jambes	30s max reps	15-30s		M16
	B4.	Genoux hauts x 10, Burpee x 1 Répéter	30s max reps	15-30s		M17
	B5.	Planche avec levée d'une jambe en alternance	30s max reps	45-60s 1-3x		M18
CONDITIONNEMENT OPTONNEL		Exercice :	Travail :	Repos :	Durée :	
	C1.	Course	1 mile	Au besoin		
	C2.	Marche/vélo	5km	Au besoin		
RETOUR AU CALME		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	D1.	Chien tête baissée	30-60s	Au besoin		M19
	D2.	Étirement des pectoraux	30-60s	Au besoin		M20
	D3.	Genou à la poitrine en position couchée	30-60s	Au besoin		M21
	D4.	Étirement en forme de 4	30-60s	Au besoin		M22
	D5.	Étirement de Combat	30-60s	Au besoin		M23

## SEMAINE 1: BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

	Semaine #1 (Course précipitée)	Semaine #2 (Soulevé du sac de sable)	Semaine #3 (Course navette)	Semaine #4 (Transport du sac de sable)
Toucher la ligne, au sol, soulever les mains + 5 sauts étoile Répéter 7 fois	Temps :			

## SEMAINE 2: FORCE & ENDURANCE JOUR #1

ÉCHAU.		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	A1.	Sauts étoile	30-60s	10s		W1
	A2.	Squat bras dans les airs	30-60s	10s		W5
	A3.	Pompes "inchworm"	30-60s	10s		W6
FORCE		Exercise :	Travail :	Repos :	Charges utilisées :	Carte :
	B1.	Squat sac de sable	30s max reps Obj : 8-12	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S1
	B2.	Fentes alternées arrière	30s max reps Obj : 16-20	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S8
	B3.	Soulevé du sac de sable au-dessus de la tête	30s max reps Obj : 8-12	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S7
	B4.	Pompes soulever les mains	30s max reps Obj : 12-15	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S2
	B5.	Deadlift unilatéral + rameur	30s max reps Obj : 8-10/side	45-60s répéter rondes 1-3x	Set 1: Set 2: Set 3:	S9
ENDURANCE		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	C1.	Genoux hauts par-dessus sac de sable	30s	10-15s		C1
	C2.	Toucher épaules	30s	10-15s		S6
RETOUR AU CALME	C3.	Burpees	30s	10-15s 1-5x		C3
		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	D1.	Étirement de l'épaule en position quadrupède	30-60s	Au choix		M6
	D2.	Ischios jambiers	30-60s	Au choix		M7
	D3.	"Iron Cross"	30-60s	Au choix		M8
	D4.	Complexe du poignet	30-60s	Au choix		M9
	D5.	Étirement du quadriceps au mur	30-60s	Au choix		M10

## SEMAINE 2: FORCE & ENDURANCE JOUR #2

ÉCHAU.		Exercice :	Travail :			Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	A1.	Genoux hauts	30-60s			10s		W4
	A2.	Squat bras dans les airs	30-60s			10s		W5
	A3.	Lézard avec rotation	30-60s			10s		W3
FORCE		Exercice :	Travail :			Repos :	Charges utilisées :	Carte :
	B1.	Deadlift avec sac de sable	30s max reps Obj : 8-12			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S3
	B2.	Rameur unilatéral avec sac de sable	30s max reps Obj : 12-15/côté			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S4
	B3.	Presse du sol avec sac de sable	30s max reps Obj : 8-12			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S10
	B4.	Tirade latérale + Mountain Climber	30s max reps Obj : 8-12			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S11
	B5.	Planche avec mouvement alternée des bras	30s max reps Obj : 20			45-60s répéter rondes 1-3x	Set 1: Set 2: Set 3:	S5
ENDURANCE		Exercice :	R 1:	R 2:	R 3:	Repos :	Charges utilisées :	Map :
	C1.	Mouvement dynamique avec sac de sable	30s	20s	10s	10s	Set 1: Set 2: Set 3:	S12
	C2.	Flexion des jambes en chute	30s	20s	10s	10s	Set 1: Set 2: Set 3:	C2
	C3.	Élévation des jambes	30s	30s	20s	10s 1-3x	Set 1: Set 2: Set 3:	S13
RETOUR AU CALME		Exercice :	Travail :			Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	D1.	Archer en position accroupie	30-60s			Au choix		M1
	D2.	Posture de l'enfant	30-60s			Au choix		M2
	D3.	Ouverture des hanches en lézard	30-60s			Au choix		M3
	D4.	90/90	30-60s			Au choix		M4
	D5.	Croisé en rotation	30-60s			Au choix		M5

## SEMAINE 2: MOBILITÉ JOUR #3:

		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
ÉCHAU.	A1.	Dessous des pieds	30-60s			M11
	A2.	Fessiers	30-60s			M12
	A3.	Pectoraux/ Deltoides	30-60s			M13
MOBILITÉ		Exercice :	Travail :	Repos :		Carte :
	B1.	Rotation des épaules semi-accroupie	60s			M14
	B2.	90/90 actif en alternance	60s			M15
	B3.	Nageur avec balayage des bras	60s			M16
	B4.	En position semie-assise, flexion avant	60s			M17
	B5.	Rotation thoracique	60s	1-3x		M18
ACTIVATION		Exercice :	Travail :	Repos :		Carte :
	C1.	Abduction latérale de la jambe	30-60s	10s		S14
	C2.	Position statique bras et jambes surélevés, couché sur le dos	30-60s	10s		S15
	C3.	Glissement des bras, dos contre le mur	30-60s	10s		S16

## SEMAINE 2: FORCE SPECIFIC JOUR #4:

		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
ÉCHAU.	A1.	Complexe de fentes	30-60s	10s		F1
	A2.	Flexion latérale et extension du bras	30-60s	10s		F2
	A3.	Marche en squat en position basse	30-60s	10s		F3
	A4.	Burpees avec levée des mains	30-60s	10s		F4
FORCE		Exercice :	Travail :	Repos :	Carte :	
	B1.	Soulevé du sac de sable	30s max reps	15-30s	F5	
	B2.	Rameur alterné en position push-up	30s max reps	15-30s	F6	
	B3.	Mouvement avec sac de sable (amener le sac à l'épaule et effectuer une flexion des jambes)	30s max reps	15-30s	F7	
	B4.	Genoux hauts x 10, Burpee x 1 Répéter	30s max reps	15-30s	F8	
	B5.	Chaise au mur	30s max reps	45-60s 1-3x	F9	
CONDITIONNEMENT OPTIONNEL		Exercice :	Travail :	Repos :	Temps :	
	C1.	Course	1.5 mile	Au choix		
	C2.	Marche/Vélo	6km	Au choix		
RETOUR AU CALME		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	D1.	Chien tête en bas	30-60s	Au choix		M19
	D2.	Étirement de la poitrine face au sol	30-60s	Au choix		M20
	D3.	En position assise, serrer les genoux	30-60s	Au choix		M21
	D4.	Étirement de la figure 4	30-60s	Au choix		M22
	D5.	Étirement du combat	30-60s	Au choix		M23

## SEMAINE 2: BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Vous n'avez pas le temps de faire un entraînement complet ? Pas de problème ! Nous avons des options allant de 15 à 35 minutes pour vous faire bouger.

	Semaine #1 (Course précipitée)	Semaine #2 (Soulevé du sac de sable)	Semaine #3 (Course navette)	Semaine #4 (Transport du sac de sable)
Toucher la ligne, au sol, soulever les mains + 5 sauts étoile Répéter 7 fois	Temps :			
Soulevé du sac de sable hauteur des épaules Repéter 30 fois	Temps : Poids du sac de sable :	Temps : Poids du sac de sable :		

## SEMAINE 3: FORCE & ENDURANCE JOUR #1

		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
ÉCHAU.	A1.	Flexion des jambes sans charge	30-60s	10s		W2
	A2.	Pompes "inchworm"	30-60s	10s		W6
	A3.	Lézard avec rotation	30-60s	10s		W3
FORCE		Exercice :	Travail :	Repos :	Charges utilisées :	Carte :
	B1.	Squat avec sac de sable	45s max reps Obj : 6-12	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S1
	B2.	Fentes alternées arrière	45s max reps Obj : 20-24	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S8
	B3.	Position planche et extension des bras en alternance	45s max reps Obj : 8-12	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S18
	B4.	Deadlift avec sac de sable	45s max reps Obj : 12-15	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S3
	B5.	Mouvement dynamique avec sac de sable	45s max reps Obj : 20	45-60s 1-3x	Set 1: Set 2: Set 3:	S12
ENDURANCE		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	C1.	Tirade latérale + Mountain Climber	30s	10-15s		S11
	C2.	Flexion des jambes en chute	30s	10-15s		C2
RETOUR AU CALME	C3.	Élévation des jambes	30s	10-15s 1-5x		S13
	D1.	Étirement du lézard	30-60s	Au choix		M3
	D2.	En position assise, tenir genoux en flexion avant	30-60s	Au choix		M17
	D3.	Étirement figure 4	30-60s	Au choix		M22
	D4.	90/90	30-60s	Au choix		M4
	D5.	Étirement du quadriceps	30-60s	Au choix		M10

## SEMAINE 3: FORCE & ENDURANCE JOUR #2

		Exercice :	Travail :			Repos :	Rondes complétées :	Carte :
ÉCHAU.	A1.	Extension des bras, dos au mur	30-60s			10s		S16
	A2.	Pompes "inchworm"	30-60s			10s		W6
	A3.	Squat avec bras au-dessus de la tête	30-60s			10s		W5
FORCE		Exercice :	Travail :			Repos :	Charges utilisées :	Carte :
	B1.	Avec sac de sable, amener le sac au dessus de la tête	45s max reps Obj : 8-12			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S7
	B2.	Pompes soulever les mains	45s max reps Obj : 12-20			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S2
	B3.	Rameur unilatéral avec sac de sable	30s max reps Obj : 8-12			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S4
	B4.	Tirade + Mountain Climber	45s max reps			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S10
	B5.	Toucher épaules, en position pompes	45s max reps Obj : 20			45-60s 1-3x	Set 1: Set 2: Set 3:	S6
ENDURANCE		Exercice:	R 1:	R 2:	R 3:	Repos:	Charges utilisées:	Carte:
	C1.	Position planche, alterner extension du bras	30s	20s	10s	10s	Set 1: Set 2: Set 3:	S12
	C2.	Position planche, alterner extension des jambes	30s	20s	10s	10s	Set 1: Set 2: Set 3:	C2
	C3.	Maintien position planche	30s	20s	10s	10s	Set 1: Set 2: Set 3:	S13
RETOUR AU CALME		Exercice :	Travail :			Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	D1.	Archer en position semi-assise	30-60s			Au choix		M1
	D2.	Posture de l'enfant	30-60s			Au choix		M2
	D3.	Étirement de la hanche avec élastique	30-60s			Au choix		M6
	D4.	Complexe des poignets	30-60s			Au choix		M9
	D5.	Croisé en rotation	30-60s			Au choix		M5

## SEMAINE 3: MOBILITÉ JOUR #3:

		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
ÉCHAU.	A1.	Dessous des pieds	30-60s			M11
	A2.	Fessiers	30-60s			M12
	A3.	Pectoraux/ Deltoides	30-60s			M13
MOBILITÉ		Exercice :	Travail :	Repos :		Carte :
	B1.	Chien tête en bas	60s			M19
	B2.	90/90 Dynamique	60s			M15
	B3.	Nageur avec extension des bras sur le ventre	60s			M16
	B4.	Croisé en rotation	60s			M5
	B5.	Étirement de l'ischio-jambier assisté avec bande élastique	60s	1-3x		M7
ACTIVATION		Exercice :	Travail :	Repos :		Carte :
	C1.	Abduction des fessiers sur le côté	30-60s	10s		S14
	C2.	Maintien de l'élévation des jambes et bras sur le dos	30-60s	10s		S15
	C3.	Extension des bras dos au mur	30-60s	10s		S16

## SEMAINE 3: FORCE SPECIFIC JOUR #4:

ÉCHAU.		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	A1.	Complexe de fentes	30-60s	10s		F1
	A2.	Flexion latérale + extention du bras	30-60s	10s		F2
	A3.	Marche latérale en position basse du squat	30-60s	10s		F3
	A4.	Burpees avec levée des mains	30-60s	10s		F4
FORCE		Exercice :	Travail :	Repos :	Carte :	
	B1.	Soulevé du sac de sable	45s max reps	15-30s	F5	
	B2.	Rameur alterné en position planche	45s max reps	15-30s	F6	
	B3.	Avec sac de sable, soulever le sac de sable à l'épaule et exécuter un squat	45s max reps	15-30s	F7	
	B4.	Genoux hauts x 10, Burpee x 1 Répéter	45s max reps	15-30s	F8	
	B5.	Chaise au mur	45s max reps	45-60s 1-3x	F9	
CONTIONNEMENT OPTIONNEL		Exercice :	Travail :	Repos :	Temps :	
	C1.	Course	2.0 miles	Au choix		
	C2.	Marche/Vélo	6.5km	Au choix		
RETOUR AU CALME		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	D1.	Chien tête en bas	30-60s	Au choix		M19
	D2.	Étirement de la poitrine couché sur le ventre	30-60s	Au choix		M20
	D3.	Genoux à la poitrine en position couchée	30-60s	Au choix		M21
	D4.	Étirement de la figure 4	30-60s	Au choix		M22
	D5.	Étirement du combat	30-60s	Au choix		M23

## SEMAINE 3: BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Vous n'avez pas le temps de faire un entraînement complet ? Pas de problème ! Nous avons des options allant de 15 à 35 minutes pour vous faire bouger.

	Semaine #1 (Course précipitée)	Semaine #2 (Soulevé du sac de sable)	Semaine #3 (Course navette)	Semaine #4 (Transport du sac de sable)
Toucher la ligne, au sol, soulever les mains + 5 sauts étoile Répéter 7 fois	Temps :			
Soulevé du sac de sable hauteur des épaules Repéter 30 fois	Temps :  Poids du sac de sable :	Temps :  Poids du sac de sable :		
Course navette  Transport du sac de sable 30 pas avec le sac de sable / 30 genoux hauts sans le sac  Répéter 3 fois	Temps :  Poids du sac de sable :	Temps :  Poids du sac de sable :	Temps :  Poids du sac de sable :	

## SEMAINE 4: FORCE & ENDURANCE JOUR #1

ÉCHAU.		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	A1.	Flexion des jambes	30-60s	10s		W2
	A2.	Pompes "inchworm"	30-60s	10s		W6
	A3.	Lézard avec rotation	30-60s	10s		W3
FORCE		Exercice :	Travail :	Repos :	Charges utilisées :	Carte :
	B1.	Flexion des jambes avec sac de sable	60s max reps Obj : 6-12	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S1
	B2.	Deadlift avec sac de sable	60s max reps Obj : 6-12	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S3
	B3.	Fentes alternées arrière	60s max reps Obj : 16-24	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S8
	B4.	Pompes soulever mains du sol	60s max reps Obj : 10-15	15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S2
	B5.	Rameur unilatéral avec sac de sable	60s max reps Obj : 8-12/side	45-60s 1-3x	Set 1: Set 2: Set 3:	S4
ENDURANCE		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	C1.	Tirade latérale + Mountain Climber	45s	10-15s		S11
	C2.	Taper épaules en position planche	45s	10-15s		S5
	C3.	Élévation des jambes	45s	10-15s 1-5x		S13
RETOUR AU CALME		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	D1.	Étirement du lézard	30-60s	As needed		M3
	D2.	Posture de l'enfant	30-60s	As needed		M2
	D3.	Étirement des épaules	30-60s	As needed		M6
	D4.	Étirement de l'ischio-jambier avec bande élastique	30-60s	As needed		M7
RETOUR AU CALME	D5.	Étirement du quadriceps, jambes au mur	30-60s	As needed		M10

## SEMAINE 4: FORCE & ENDURANCE JOUR #2

ÉCHAU.		Exercice :	Travail :			Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	A1.	Sauts étoile	30-60s			10s		W1
	A2.	Genoux hauts	30-60s			10s		W4
	A3.	Burpees avec levée des mains	30-60s			10s		F4
FORCE		Exercice :	Travail :			Repos :	Charges utilisées :	Carte :
	B1.	Avec sac de sable, partir du sol et amener au-dessus de la tête	60s max reps Obj : 6-12			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S7
	B2.	Deadlift unilatéral et rameur avec sac de sable	60s max reps Obj : 20-24			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S9
	B3.	Taper épaules	60s max reps Obj : 20+			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S6
	B4.	Couché au sol, sur le dos, presser le sac de sable au-dessus de la poitrine	60s max reps Obj : 12-20			15-30s	Set 1: Set 2: Set 3:	S10
	B5.	Maintien de l'élévation des bras et jambes sur le dos	Maintien 60s			45-60s 1-3x	Set 1: Set 2: Set 3:	S15
ENDURANCE		Exercice :	R 1:	R 2:	R 3:	Repos :	Carte :	
	C1.	Genoux hauts au-dessus du sac de sable	30s	40s	50s	10s	C1	
	C2.	Mouvement dynamique avec sac de sable	30s	40s	50s	10s	S12	
	C3.	Burpees	30s	40s	50s	10s 1-3x	C3	
RETOUR AU CALME		Exercice :	Travail :			Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	D1.	Étirement du lézard	30-60s			Au choix		M3
	D2.	Flexion vers l'avant en position semi-assise	30-60s			Au choix		M17
	D3.	Étirement du combat	30-60s			Au choix		M23
	D4.	Étirement de l'ischio-jambier avec bande élastique	30-60s			Au choix		M7
	D5.	Croisé en rotation	30-60s			Au choix		M5

## SEMAINE 4: MOBILITÉ JOUR #3:

ÉCHAU.	Exercice avec balle Lacrosse :		Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	A1.	Dessous des pieds	30-60s			M11
	A2.	Fessiers	30-60s			M12
	A3.	Pectoraux/ Deltoides	30-60s			M13
MOBILITÉ	Exercice :		Travail :	Repos :		Carte :
	B1.	Extension horizontale de la colonne thoracique	2 mins			M18
	B2.	90/90	2 mins			M4
	B3.	Étirement du quadriceps au mur	2 mins			M10
	B4.	Étendu sur le dos, amener les jambes à la poitrine	2 mins			M21
	B5.	Étendu sur le dos, bras en croix, amener la jambe gauche vers le côté droit (et vice versa)	2 mins	1-3x		M8
ACTIVATION	Exercice :		Travail :	Repos :		Carte :
	C1.	Abduction des fessiers sur le côté	30-60s	10s		S14
	C2.	Maintien planche abdominale	30-60s	10s		S17
	C3.	Couché sur le ventre, effectuer un mouvement d'extension horizontale avec les bras	30-60s	10s		M16

## SEMAINE 4: FORCE SPECIFIC JOUR #4:

ÉCHAU.		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	A1.	Complexe de fentes	30-60s	10s		F1
	A2.	Flexion latérale et extention des bras	30-60s	10s		F2
	A3.	Marche latérale en position squat bas	30-60s	10s		F3
	A4.	Burpees avec levée des mains	30-60s	10s		F4
FORCE		Exercice :	Travail :	Repos :	Carte :	
	B1.	Soulevé du sac de sable	60s max reps	15-30s	F5	
	B2.	Rameur alterné en position planche	60s max reps	15-30s	F6	
	B3.	Avec sac de sable, soulever le sac à l'épaule et exécuter un squat	60s max reps	15-30s	F7	
	B4.	Genoux hauts x 10, Burpee x 1 Répéter	60s max reps	15-30s	F8	
	B5.	Chaise au mur	Maintien 60s	45-60s 1-3x	F9	
CONDITIONNEMENT OPTIONNEL		Exercice :	Travail :	Repos :	Temps :	
	C1.	Course	2.5 miles	Au choix		
	C2.	Marche/Vélo	7.0km	Au choix		
RETOUR AU CALME		Exercice :	Travail :	Repos :	Rondes complétées :	Carte :
	D1.	Chien tête en bas	30-60s	Au choix		M19
	D2.	Étirement de la poitrine couché à plat au sol	30-60s	Au choix		M20
	D3.	Genoux à la poitrine, couché sur le dos	30-60s	Au choix		M21
	D4.	Étirement figure 4	30-60s	Au choix		M22
	D5.	Étirement du combat	30-60s	Au choix		M23

## SEMAINE 4: BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

Vous n'avez pas le temps de faire un entraînement complet ? Pas de problème ! Nous avons des options allant de 15 à 35 minutes pour vous faire bouger.

	Semaine #1 (Course précipitée)	Semaine #2 (Soulevé du sac de sable)	Semaine #3 (Course navette)	Semaine #4 (Transport du sac de sable)
Toucher la ligne, au sol, soulever les mains + 5 sauts étoile Répéter 7 fois	Temps :			
Soulevé du sac de sable hauteur des épaules Repéter 30 fois	Temps :  Poids du sac de sable :	Temps :  Poids du sac de sable :		
Course navette  Transport du sac de sable 30 pas avec le sac de sable / 30 genoux hauts sans le sac  Répéter 3 fois	Temps :  Poids du sac de sable :	Temps :  Poids du sac de sable :	Temps :  Poids du sac de sable :	

# CARTE D'EXERCICES

## ÉCHAUFFEMENT



W1. Jumping Jacks



W2. Air Squat



W3. Lizard with Rotation



W4. High Knees

# CARTE D'EXERCICES

## ÉCHAUFFEMENT



W5. Air Squats arms Overhead



W2. Air Squat

# CARTE D'EXERCICES

## FORCE



S1. Sandbag Squat



S2. Hand Release Pushup



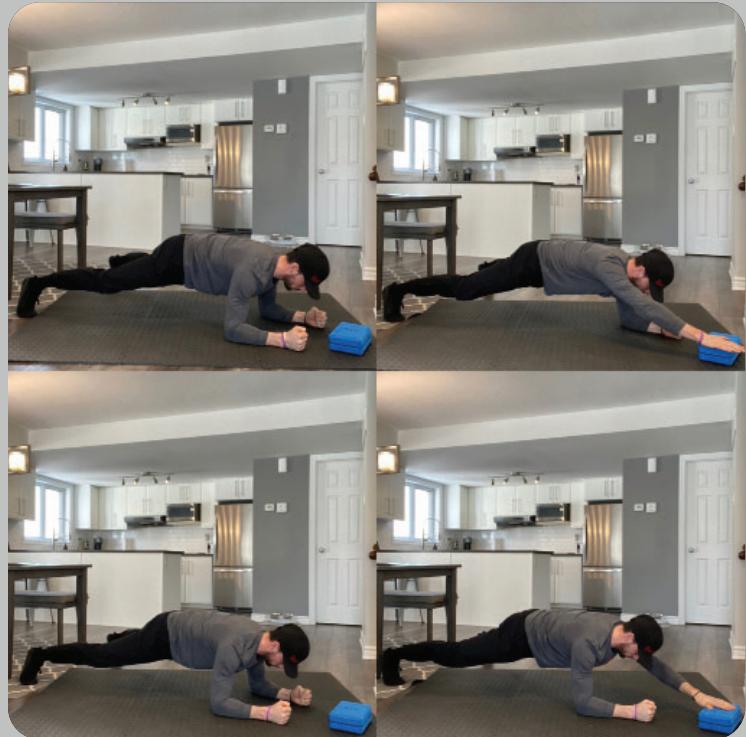
S3. Sandbag Deadlift



S4. Single Arm Sandbag Row

# CARTE D'EXERCICES

## FORCE



S5. Alt Plank Taps (out front)



S6. Shoulder Taps



S7. Sandbag Ground to Overhead



S8. Alt Reverse Lunge

# CARTE D'EXERCICES

## FORCE



S9. Single Leg Deadlift + Row



S10. Sandbag Floor Press



S11. Lateral Pull + Mountain Climber



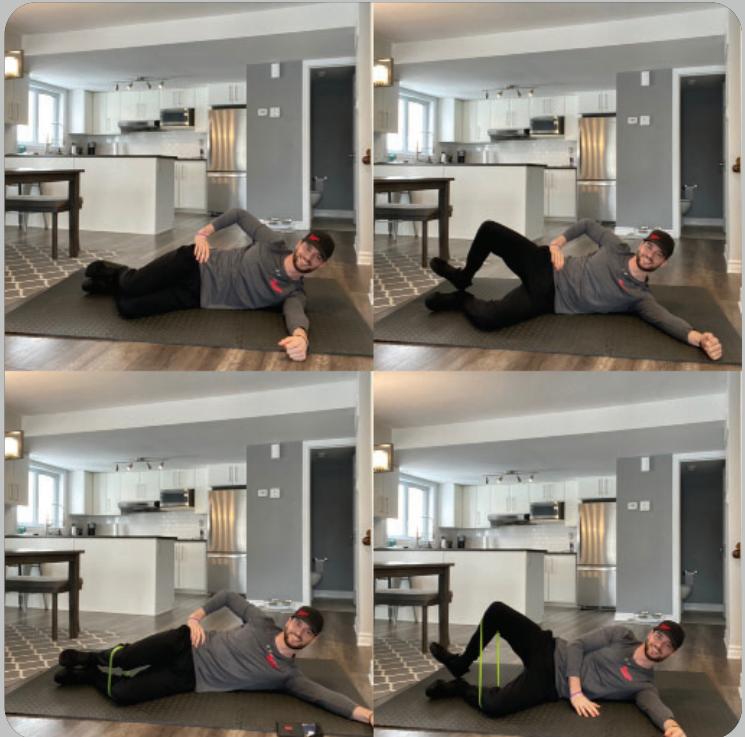
S12. SB Swings

# CARTE D'EXERCICES

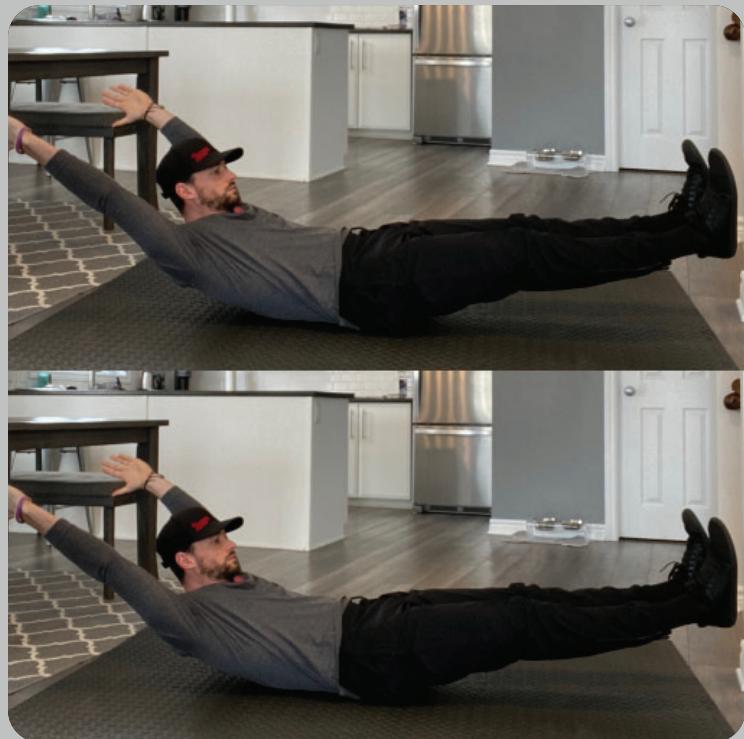
## FORCE



S13. Core Leg Raises



S14. Clamshells



S15. Hollow Hold



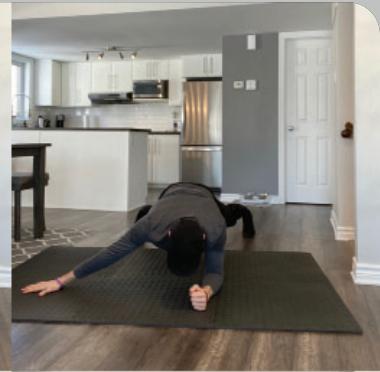
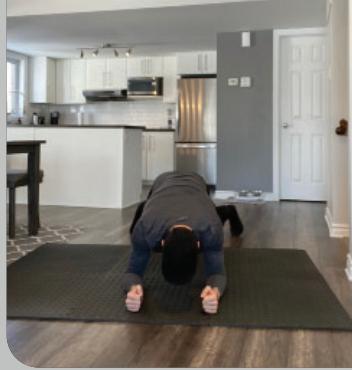
S16. Wall Slides

# CARTE D'EXERCICES

## FORCE



S17. Plank Hold



S18. Plank taps out to side



S19. Alt Plank Leg Lifts

# CARTE D'EXERCICES

## ENDURANCE



C1. High knees over Sandbag



C2. Drop Squats



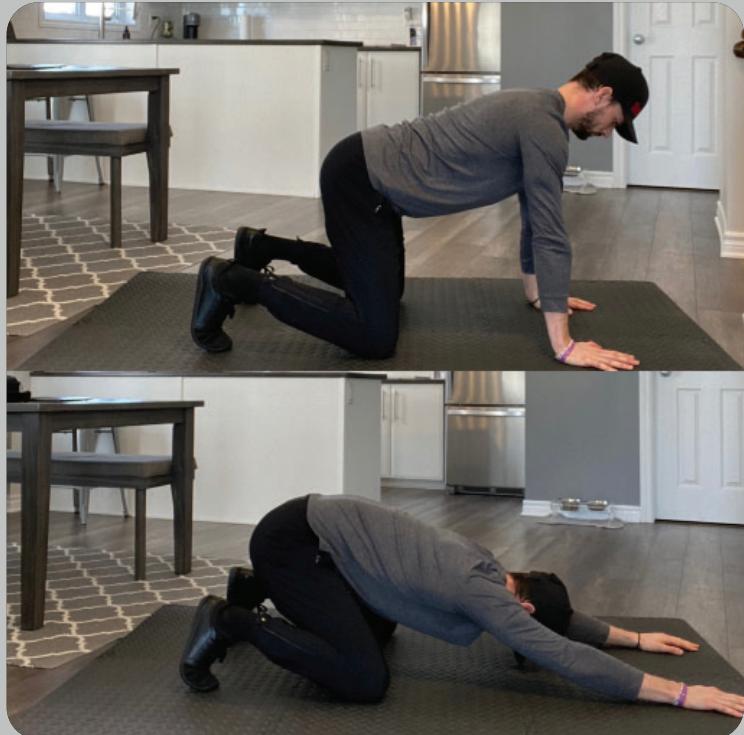
C3. Burpees

# CARTE D'EXERCICES

## MOBILITÉ



M1. Half Kneeling Archer



M2. Child's Pose



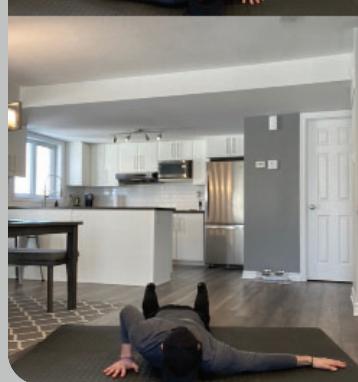
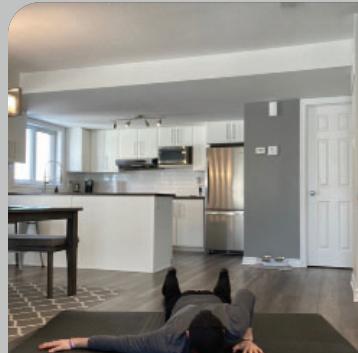
M3. Lizard Hip Opener



M4. 90/90

# CARTE D'EXERCICES

## MOBILITÉ



M5. Twisted Cross



M6. Thread the Needle



M7. Banded Hamstring



M8. Iron Cross

# CARTE D'EXERCICES

## MOBILITÉ



M9. Wrist Complex



M10. Couch Stretch



M11. Lacrosse Ball bottoms of feet



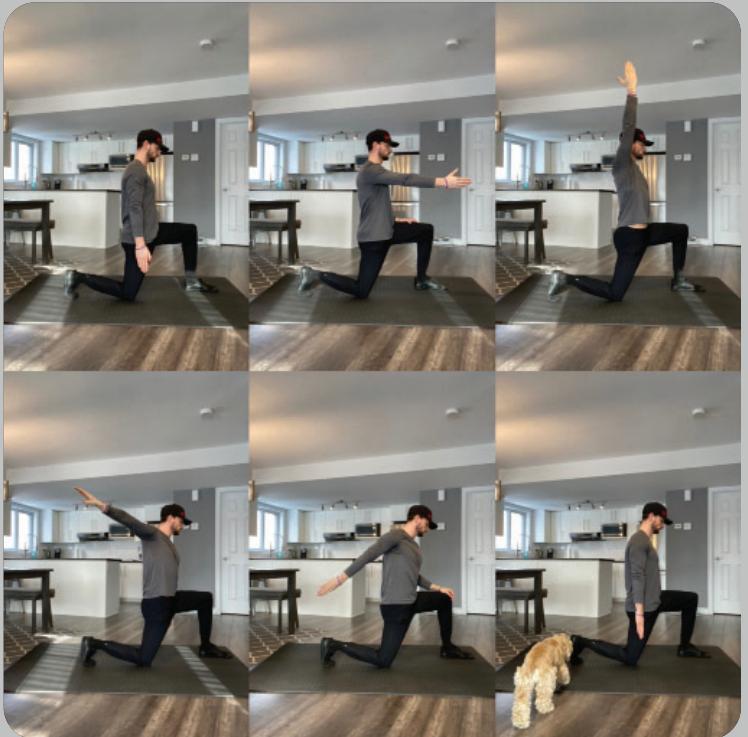
M12. Lacrosse Ball Glutes

# CARTE D'EXERCICES

## MOBILITÉ



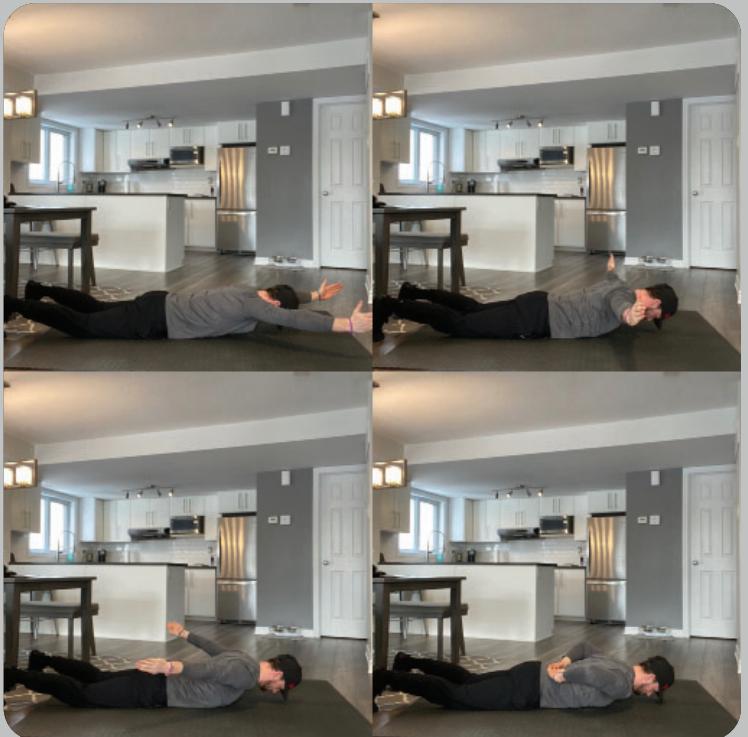
M13. Lacrosse Ball Pecs/ Delts



M14. Half Kneeling Shoulder Rotations



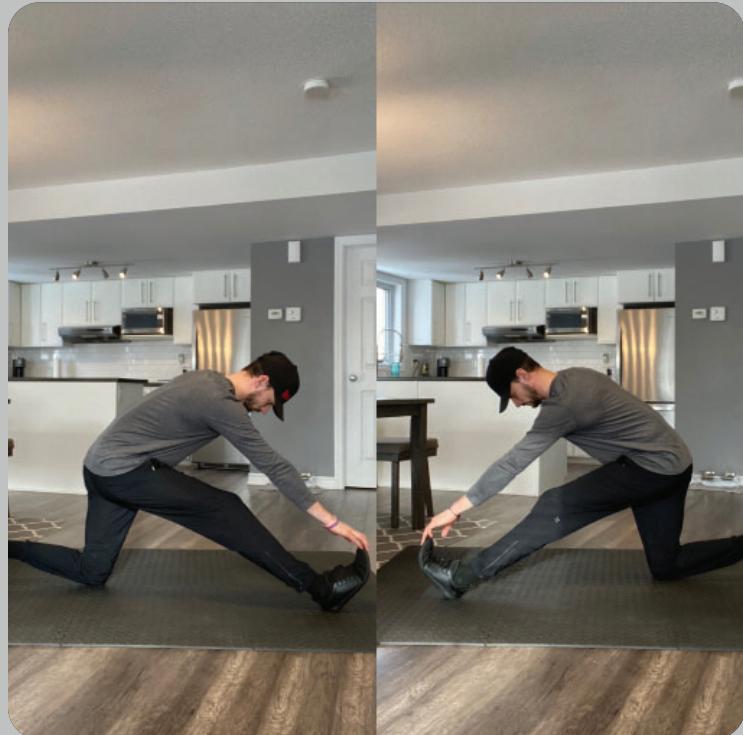
M15. 90/90 Rockers



M16. Prone Swimmers

# CARTE D'EXERCICES

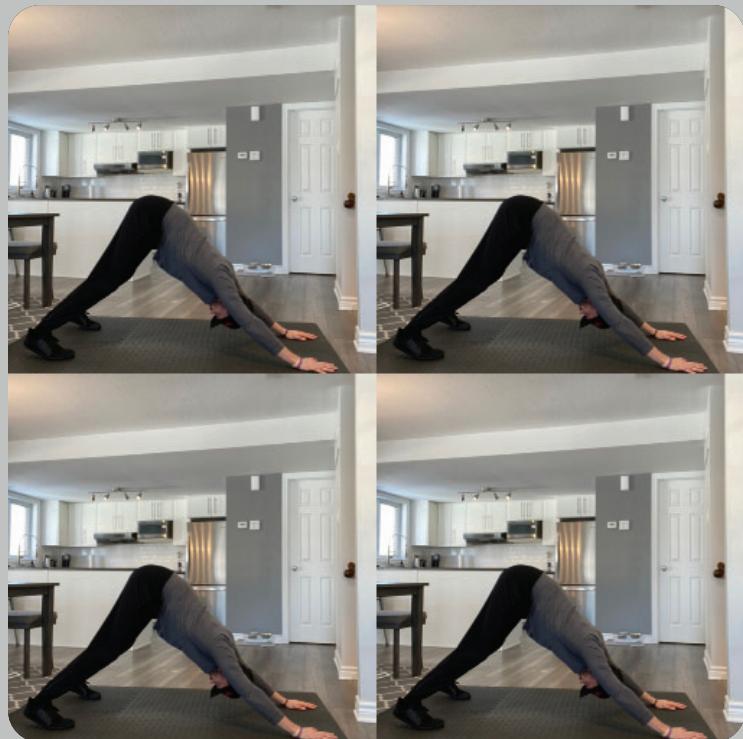
## MOBILITÉ



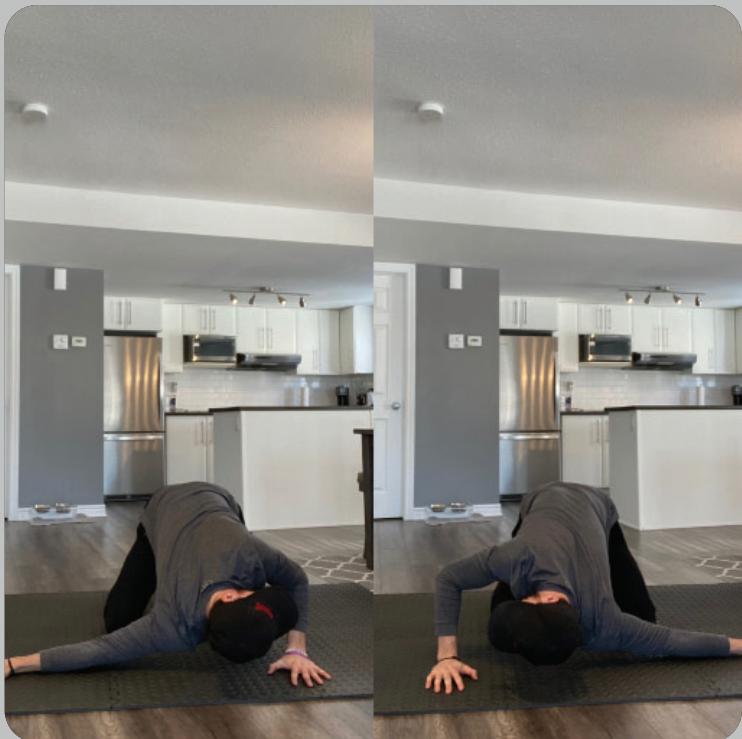
M17. Half Kneeling FWD Fold



M18. T spine windmills



M19. Downward Dog



M20. Prone Chest Stretch

# CARTE D'EXERCICES

## MOBILITÉ



M21. Lying Knee Hugs



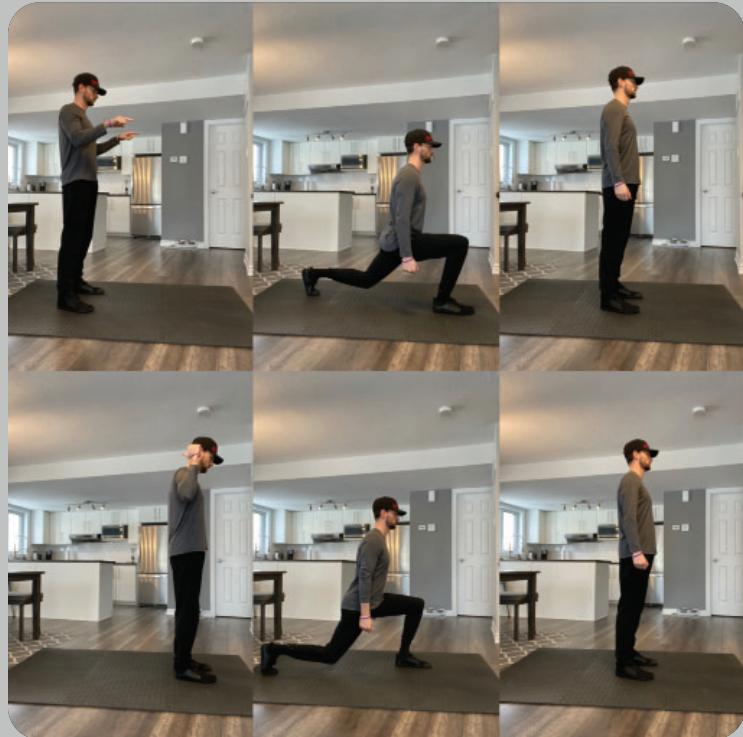
M22. Figure 4 Stretch



M23. Combat Ankle Stretch

# CARTE D'EXERCICES

## FORCE



F1. Lunge Complex



F2. Side bend and reach



F3. Low Lateral Squat Walk



F4. Bottoms up Burpee

# CARTE D'EXERCICES

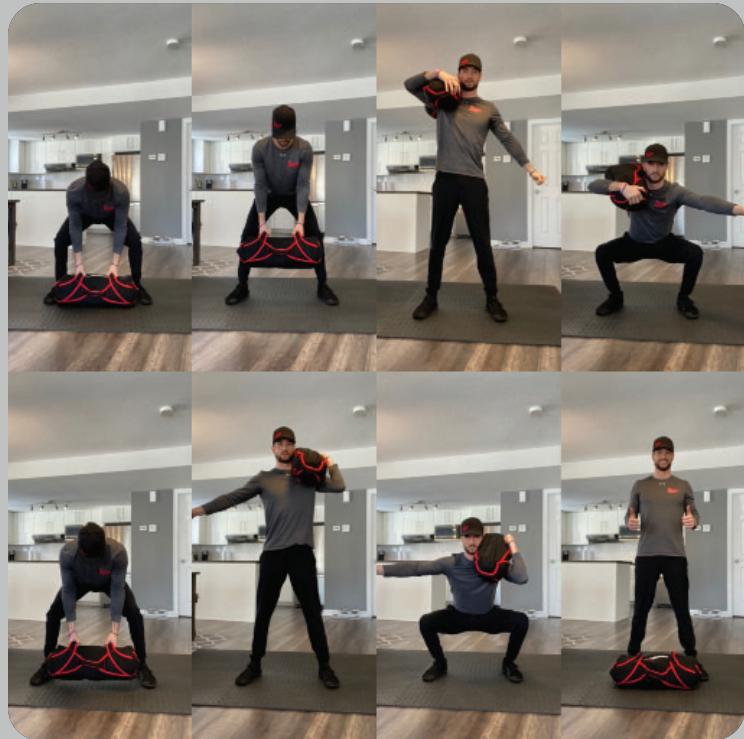
## FORCE



F5. Sandbag Lift



F6. Renegade Rows



F7. SB Ground to Shoulder Squat



F8. High Knees x 10, Burpees x 1

# CARTE D'EXERCICES

## FORCE



F9. Wall Sits