



Peter Manguian, B. Sc. Kinésiologie
Kinésiologue Associé

Cellulaire: 514-887-4420
 Courriel: info@kinexcellence.ca
www.kinexcellence.ca



Entraînement en Puissance et Pliométrie

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29 Course en montagne (10 min échauffement) + 5 km/10 km À faire avec une vitesse moyenne plus rapide/km	30 10 min Course 3x Front Squat explosif à 70% 3x Box Jump le plus haut possible 10 Rounds 50x Handstand push-up	1 2 min Corde à sauter 6x3 Power Clean 6x3 Clean n Jerk 6x3 Back Squat	2 Course en montagne (10 min échauffement, 4x (10 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	3 2 min Corde à sauter 6x3 Snatch 6x3 Clean n Jerk 6x3 Front Squat 6x Saut en longueur 55x Handstand push-up	4 20 min Course 6x3 Power Clean 6x3 Strict Press 6x3 Hang Snatch High Pull 6x10 Crunch + Lancer Wallball au mur + Rameur 500m	5
6 Course en montagne (10 min échauffement) + 6 km/11 km À faire avec une vitesse moyenne plus rapide/km	7 15 min Course 3x Front Squat explosif à 75% 3x Box Jump le plus haut possible 11 Rounds 60x Handstand push-up	8 2 min Corde à sauter 7x3 Power Clean 7x3 Clean n Jerk 7x3 Back Squat	9 Course en montagne (10 min échauffement, 12x (2 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	10 2 min Corde à sauter 7x3 Snatch 7x3 Clean n Jerk 7x3 Front Squat 7x Saut en longueur 65x Handstand push-up	11 20 min Course 7x3 Power Clean 7x3 Strict Press 7x3 Hang Snatch High Pull 7x10 Crunch + Lancer Wallball au mur + Rameur 500m	12
13 Course en montagne (10 min échauffement) + 7 km/12 km À faire avec une vitesse moyenne plus rapide/km	14 20 min Course 3x Front Squat explosif à 80% 3x Box Jump le plus haut possible 12 Rounds 70x Handstand push-up	15 2 min Corde à sauter 8x3 Power Clean 8x3 Clean n Jerk 8x3 Back Squat	16 Course en montagne (10 min échauffement, 7x (2 min rapide/1 min relax), 2 min relax, 2 min retour au calme)	17 2 min Corde à sauter 8x3 Snatch 8x3 Clean n Jerk 8x3 Front Squat 8x Saut en longueur 75x Handstand push-up	18 8x3 Power Clean 8x3 Strict Press 8x3 Hang Snatch High Pull 8x10 Crunch + Lancer Wallball au mur + Rameur 500m	19
20 Course en montagne (10 min échauffement) + 8 km/13 km À faire avec une vitesse moyenne plus rapide/km	21 15 min Course 3x Front Squat explosif à 65% 3x Box Jump le plus haut possible 13 Rounds 80x Handstand push-up	22 2 min Corde à sauter 9x3 Power Clean 9x3 Clean n Jerk 9x3 Back Squat	23 Course en montagne (10 min échauffement, 8x (2 min rapide/1 min relax), 2 min relax, 2 min retour au calme)	24 2 min Corde à sauter 9x3 Snatch 9x3 Clean n Jerk 9x3 Front Squat 9x Saut en longueur 85x Handstand push-up	25 9x3 Power Clean 9x3 Strict Press 9x3 Hang Snatch High Pull 9x10 Crunch + Lancer Wallball au mur + Rameur 500m	26
27 Course en montagne (10 min échauffement) + 8 km/13 km À faire avec une vitesse moyenne plus rapide/km	28 10 min Course 3x Front Squat explosif à 70% 3x Box Jump le plus haut possible 14 Rounds 90x Handstand push-up	29 2 min Corde à sauter 10x3 Power Clean 10x3 Clean n Jerk 10x3 Back Squat	30 Course en montagne (10 min échauffement, 12x (1:30 min rapide/1 min relax), 2 min relax, 12x (1:30 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	31 2 min Corde à sauter 10x3 Snatch 10x3 Clean n Jerk 10x3 Front Squat 10x Saut en longueur 100x Handstand push-up	1 10x3 Power Clean 10x3 Strict Press 10x3 Hang Snatch High Pull 10x10 Crunch + Lancer Wallball au mur + Rameur 500m	2

Écrivez vos résultats sur Facebook dans les commentaires!