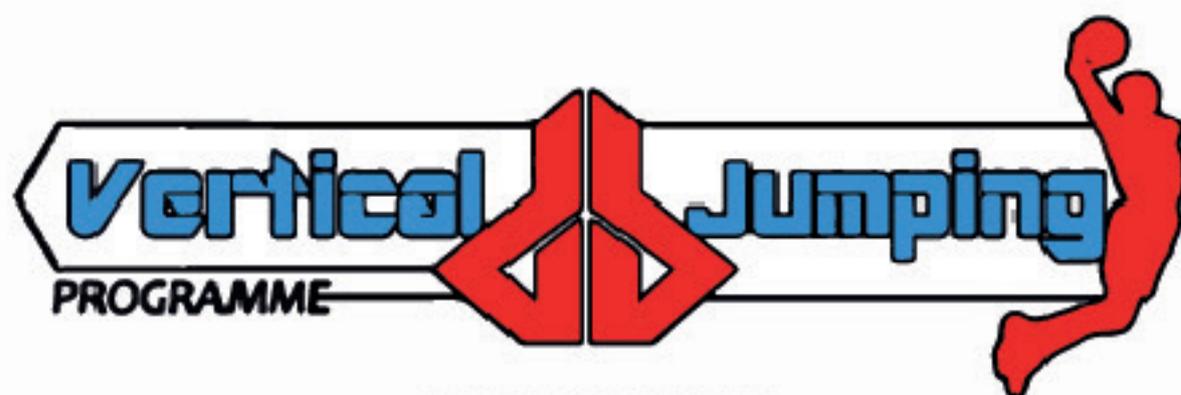


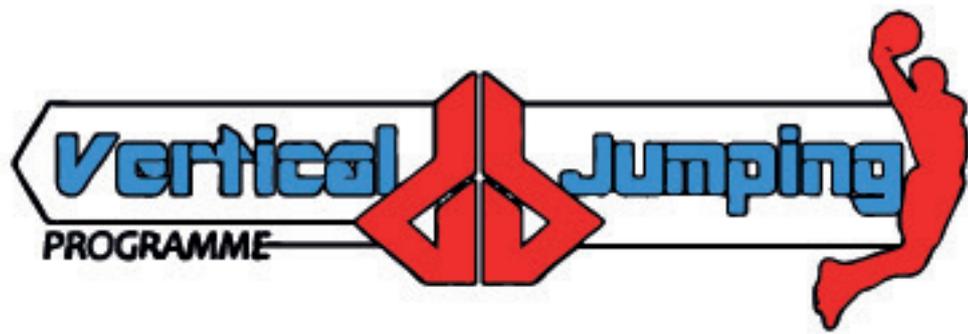
PROGRAMME OFFICIEL ET SPECIALEMENT POUR LA DETENTE VERTICALE



PAR BARBIER DYLAN

PROGRAMME GRATUIT DE 2 SEMAINES





INTRODUCTION

Ce programme a été créé après avoir fait et tester plusieurs programmes (AirAlert3, PJF Performance, TheLostBreed, etc...).

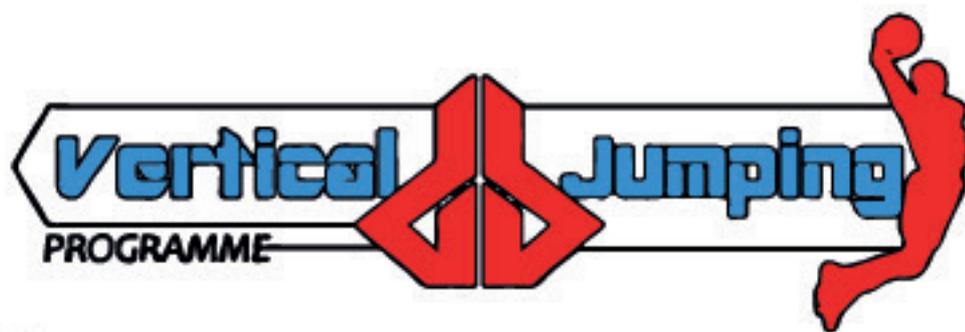
Ce programme dur au total neuf semaines avec trois semaines de repos inclut. Il y quatorze exercices différentes répartis dans les neuf semaines du programme (sans compter les exercices d'échauffement et d'étirements!)

EXERCICES

Echauffement:

- étirements dynamiques : balancement de bras, rotation des hanches, dislocation des épaules avec la corde à sauter
- rotations des poignets, des épaules et des chevilles
- 10 à 20 squats
- 50 jumping jacks

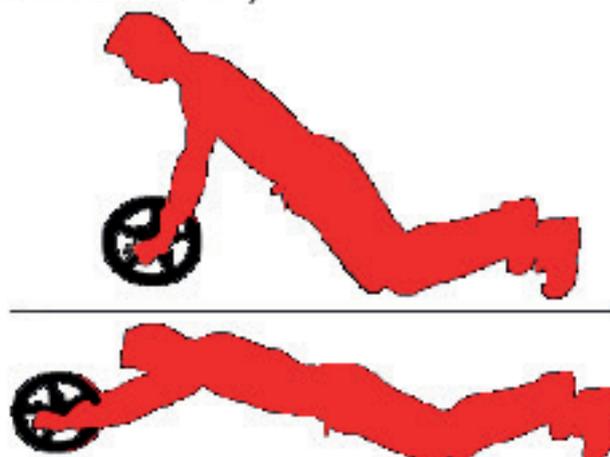
Vertical Jumping PROGRAMME



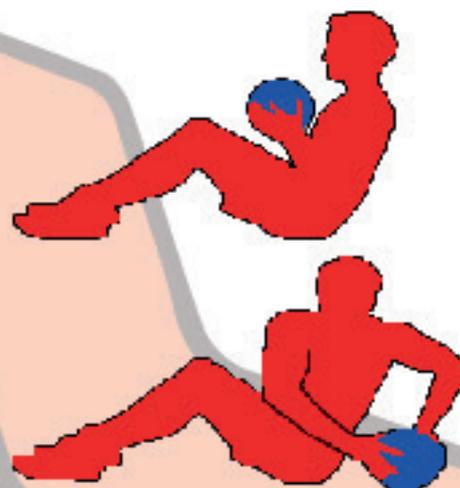
LES EXERCICES :

- Gainage (roulette et medecine ball)

Roulette



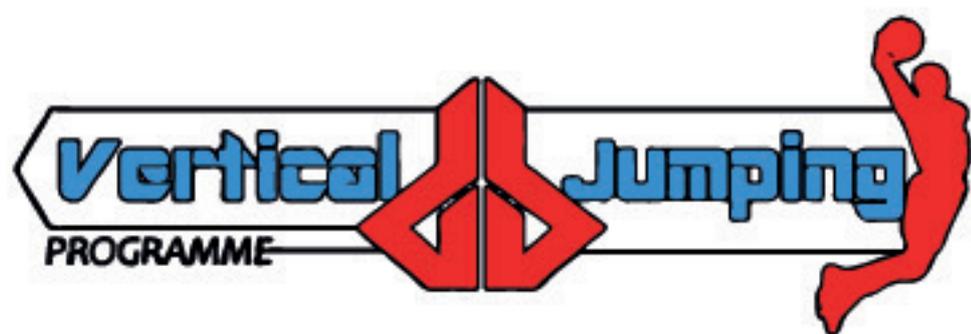
Medecine Ball



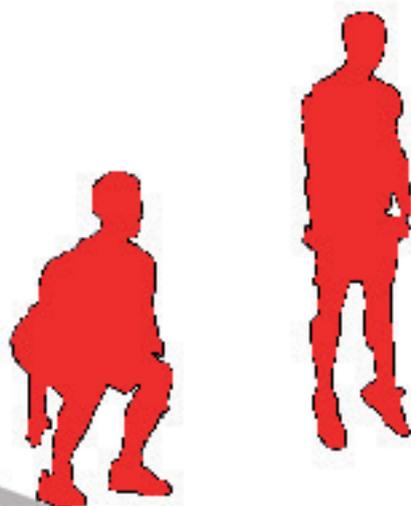
- Corde à sauter
Faire avec les 2 pieds joints puis faire avec 1 seul pied
- Sprint sur place et foot fires
Courrir sur place et bien monter les genoux puis les foot fires consiste à faire des petits pas mais très rapidement

Vertical Jumping

PROGRAMME



- Squat Sauter

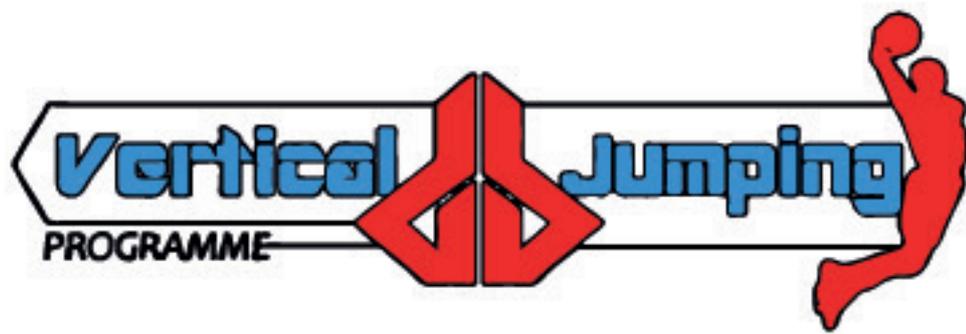


- Fente Dynamique (Split Jump)



- Bulgarian Squat et Bulgarian Split Squat
Pour le Bulgarian Split Squat, il suffit de faire des squats sauter avec un pied





- Sauter le plus haut (Tuck Jump)

Faite plusieurs sauts d'affilés mais ne soyez pas en position de squat (sauter dès que vos pieds touche le sol apres un saut)

- Sauter le plus loin (Broad Jump)

Sauter avec vos pieds parallele entres-eux le plus loin que vous pouvez

- Kneeling Jump

Asseyez-vous sur vos pieds et genoux en meme puis sauter pour atterrir sur vos pieds et debout

- 180° Jump

Sauter le plus haut possible en faisant un demi-tour sur soi-même

- Kneeling Tuck Broad Jump

Faites les 3 exercices (Kneeling Jump puis Tuck Jump et Broad Jump) à la suite

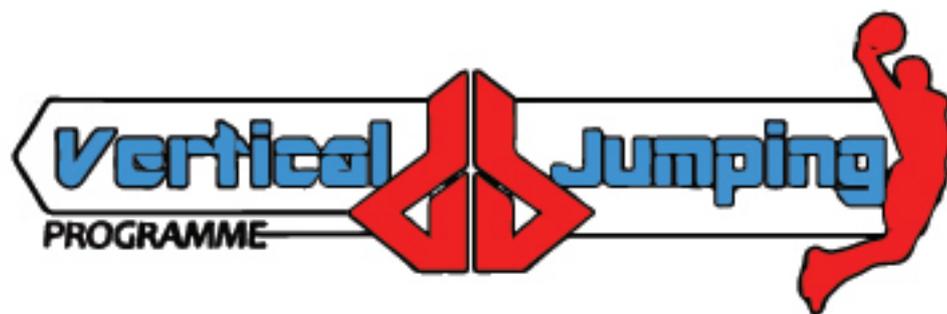
- Latéral Jump

Sauter sur le côté avec les pieds joints

- Détente Sèche retomber sur Squat Sauter

Sauter le plus haut comme pour mesurer votre détente puis retomber en Squat Sauter

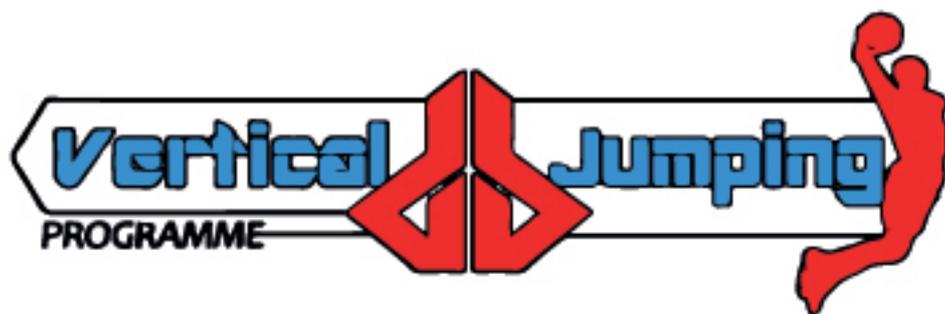
Faire 30 sec de pause entre chaque répétitions et 1 min entre chaque exercices



WEEK 1 (Semaine 1)

DAY1 (Jour1)

EXERCICES	REPETITIONS
Echauffement	5/10 min
Gainage (roulette et medcin Ball)	10x3
Corde à Sauter (2pieds et 1pied)	30sec x 2
Sprint sur place , Foot Fires	15sec x 3
Squat Sauter	12 x 3
Fente Dynamique (Split Jump)	15 x 3
Bulgarian Squat (Par Pieds)	10 x 2
Tuck Jump (Saut en hauteur)	8 x 3
Broad Jump (Saut en longueur)	8 x 3
Kneeling Jump	10 x 3
180° Jump (demi-tour en sautant)	10 x 2
Kneeling Tuck Broad Jump	6 x 4
ETIREMENT ! 5min	



WEEK 1 (Semaine 1)

DAY2 (Jour2)

Echauffement	5/10min
Foot Fires	15sec x 3
Bulgarian Split Squat	15 x 2
Tuck Jump	6 x 4
Broad Jump	6 x 4
Détente sèche + Retomber Squat Sauter	8 x 3
Latéral Jump	10 x 4
ETIREMENT ! 5min	

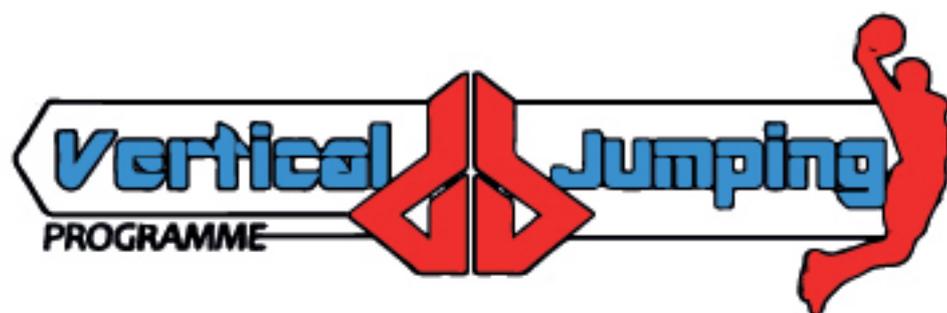
DAY4 (Jour4)

Day3 (Jour3): Pause/Recovery

Echauffement	5/10min
Foot Fires/Sprint Sur Place	15sec x 3
Split Jump	12 x 4
180° Jump	10 x 3
Latéral Jump	10 x 4
Bulgarian Squat	15 x 2
Tuck Jump	6 x 4
ETIREMENT ! 5min	

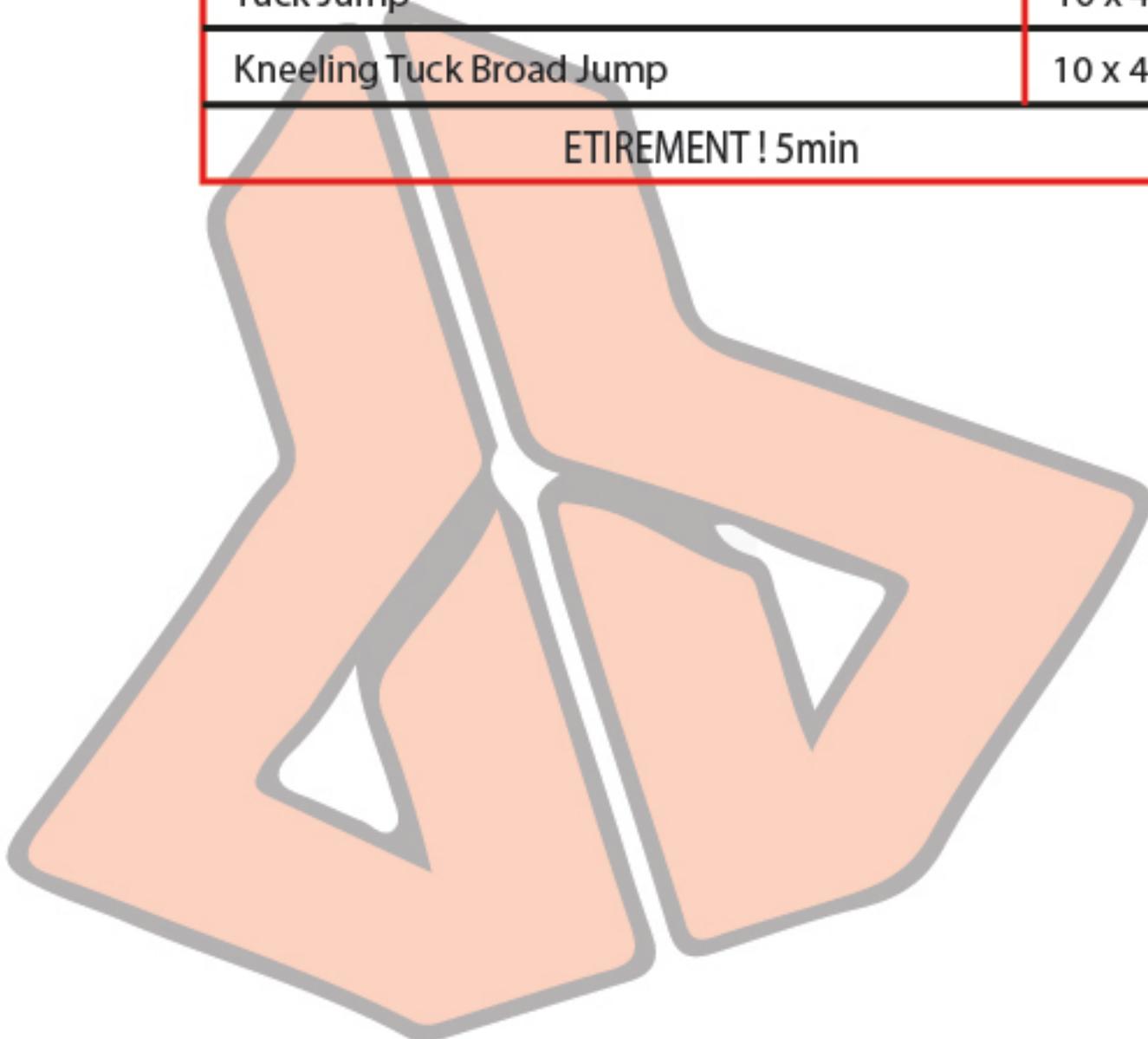
Vertical Jumping

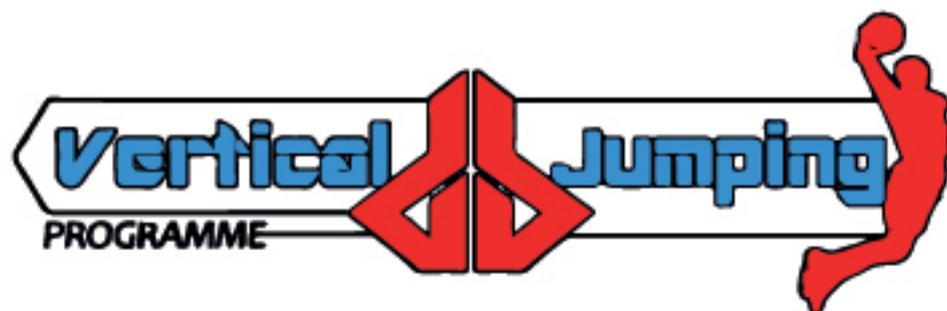
PROGRAMME



DAYS (Jour5)

Echauffement	5/10min
Foot Fires	20sec x 4
Bulgarian Squat	15 x 4
Kneeling Jump (sans les mains)	10 x 3
Broad Jump	10 x 4
Tuck Jump	10 x 4
Kneeling Tuck Broad Jump	10 x 4
ETIREMENT ! 5min	





Vertical Jumping

PROGRAMME

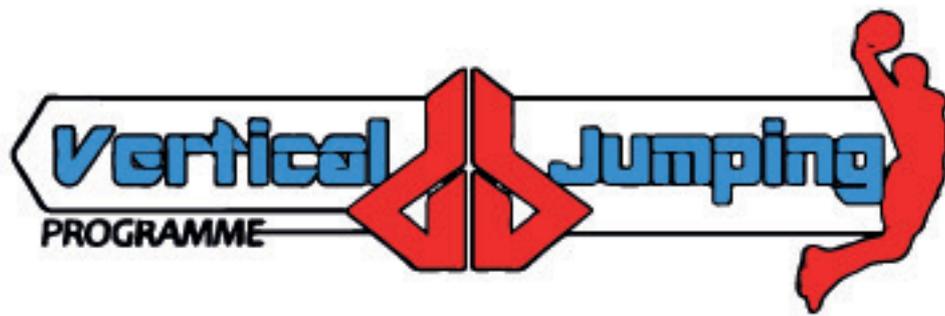
DAY6 (Jour6)

Echauffement	5/10min
Gainage	15 x 3
Corde à Sauter	30sec x 3
Sprint sur place/Foot Fires	20sec x 3
Squat Sauter	15 x 3
Split Jump	15 x 3
Bulgarian Squat (sans poids)	40 x 2
Tuck Jump	12 x 3
Broad Jump	12 x 3
Kneeling Jump (sans les bras)	8 x 5
180° Jump	15 x 3
Kneeling Tuck Broad Jump (sans les bras)	8 x 4
Détente Verticale (Sèche et avec élan)	4 x 2
ETIREMENT ! 5min	

DAY7(Jour7): PAUSE/RECOVERY

WEEK 2 (SEMAINE 2)

DAY 1	Week 1 Day 1
DAY 2	Week 1 Day 4
DAY 3	Week 1 Day 3: Pause/Recovery
DAY 4	Week 1 Day 2
DAY 5	Week 1 Day 5
DAY 6	Week 1 Day 1
DAY 7	Week 1 Day 6



Vous avez terminé le programme gratuit de 2 semaine.

Reposez-vous pendant 1 semaine.

Ceci est une version gratuite, la version payante est beaucoup plus sophistiquée pour cela aller sur mon site :

<https://dylanbarbier.wixsite.com/verticaljumpingdsb>

MERCI !

