

Préparation physique: programme estival !

Semaine du 6 au 10 juillet 2015 (2 séances)

1. 40mn de footing à allure modérée
2. 3 séries de 30 pompes
3. 3 séries de 20 abdominaux
4. 3 séries de 5 flexions extensions des jambes avec détente verticale vers le haut

*séance à répéter 2 fois dans la semaine

Semaine du 13 au 17 juillet 2015 (2 séances)

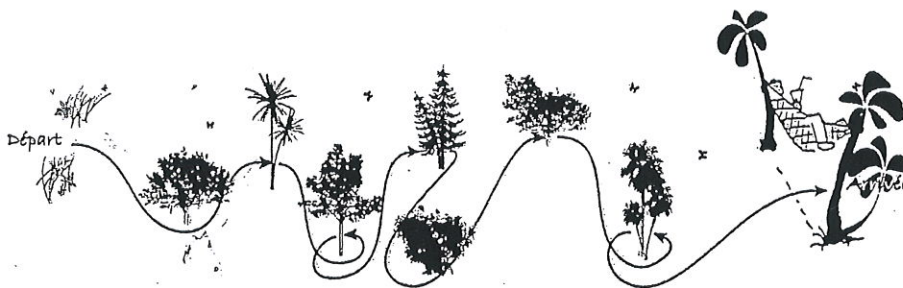
1. footing 50 mn
2. 3 séries de 35 pompes
3. 3 séries de 25 abdominaux
4. 3 séries de 5 flexions extensions des jambes avec détente verticale vers le haut
5. 6 séries de sprints : 3x 10m, 2x20m, 1x30m récupération semi-active (en marchant) de 2mn entre chaque répétition

*séance à répéter 2 fois dans la semaine

Semaine du 20 au 24 juillet 2015 (2séances)

Séance 1: 1. footing 30mn

2. parcours (slalom sur 25 à 30m) répéter 4 fois:
 - déplacements variés à vitesse maximum
 - 1mn de récupération entre chaque passage



3. 2 séries de 20 abdominaux (droits/obliques) + 2 séries de 20 dorsaux
4. 5 à 10 mn d'étirements

Séance 2: 1. footing de 30mn entrecoupé de 8 accélérations d'environ 100m

2. 4 séries de 20 abdominaux (droits/obliques) + 4 séries de 20 dorsaux
- 10mn d'étirements

Semaine du 27 au 31 juillet 2015 (3 séances)

- Séance 3:
1. footing de 40mn entrecoupé de 4 accélérations de 200m
 2. enchaîner pendant 10mn: 1 série de 20 abdominaux, 1 série de 5 pompes, parcours 40m (montées de genoux, talons fesses) changer tous les 10m, 3 sauts groupés, 3 cloche-pieds droit, 3 cloche-pieds gauche (aller chercher haut), trottiner 30s et reprendre l'enchaînement
 3. 3 séries de 20 abdominaux+ 3 séries 20 dorsaux
 4. étirements

- Séance 4:
1. footing de 40mn entrecoupé de 5 accélérations de 200m
 2. reprendre exercice 2 séance 1 (parcours)
 3. sur 20m enchaîner 3 fois: foulées bondissantes dans l'axe, sauts cloche-pieds droit sauts cloche-pieds gauche
 4. 3 séries de 20 abdominaux+ 3 séries de 20 dorsaux
 5. course lente de récupération 10mn
 6. étirements

- Séance 5:
1. footing de 40mn
 2. 3 séries de sprints: vitesse maximum, retour en trottinant 20m/30m/40m/40m/30m/20m récupération 1mn
 3. 3 séries de 20 abdominaux+ 3 séries de 20 dorsaux
 4. course lente de récupération 10mn
 5. étirements

Semaine du 3 au 7 août 2015 (3 séances)

- Séance 6:
1. footing de 40m
 2. reprendre exercice 3 séance 4 (4passages)
 3. reprendre exercice 2 séance 3 (pendant 15mn)
 4. 4 séries de 20 abdominaux+ 4 séries de 20 dorsaux
 5. 10mn de course lente (récupération)
 6. étirements

- Séance 7:
1. footing de 40mn
 2. « court-court » : 7s d'effort à vitesse maximum alterner à 7s de récupération:



- a. course sur 20m (7s) marcher (7s) 7 passages récupération 2mn
- b. Déplacement latéraux: pas chassés (7s) puis marcher (7s) 7passages récupération 2mn
- c. déplacements variés en 8 : course en 8 (7s) marcher (7s) 7 passages récupération 2mn