

Programme de préparation physique du **mardi 31 juillet** au **mardi 14 aout**

Mardi 31 juillet :

Footing de 30 min

- **30 abdo** (relever de buste, pieds au sol)
- **30 pompes** (bras largeur d'épaules)
- **30s de gainage** avant
- **30s de gainage** coté droit
- **30s de gainage** côté gauche
- **60 abdo** (buste légèrement surélever, pieds au sol = venir toucher les chevilles donc 30 de chaque côté)
- **40 pompes en pyramides** (1 pompe puis 3,5,8,10,8,5,3,1) à chaque fois
Maintenir 2s avant d'enchaîner

Jeudi 3 aout :

Footing de 30 min

- **45 abdo**
- **45 pompes**
- **45s de gainage** avant
- **45s de gainage** coté droit
- **45s de gainage** côté gauche
- **40 abdo** (20 de chaque côté)
- **40 pompes en pyramide**

Le renforcement du jeudi est exactement le même que mardi et les exercices sont à répéter 2 fois

Mardi 7 aout et jeudi 9 aout :

Footing de 20min

- 10 min rythme moyen
- 10min rythme soutenu
- **30 squat**
- **15 pompes**
- **accélération sur 30m environ**
- **15 pompes**
- **30 squat**

2min de repos

- **30s proprioception jambe droite** (genou fléchi)
- **30s proprioception jambe gauche** (genou fléchi)
- **30s de chaise**
- **accélération de 15 s**
- **30 squat sauter** (au moment du relever de squat mettre une impulsion et
Retomber en position de squat)
- **30 fente jambe droite**
- **30 fente jambe gauche**

**Comme pour la première semaine
les exercices sont à répéter 2 fois**

Mardi 14 aout :

Footing de 20 min

-14 min rythme moyen

- 6 min de fractionner (15s d'accélération, 15s de récupération active)

Gainage :

-1 min de gainage avant

-1 min de gainage côté droit

-1 min de gainage côté gauche

ABDO :

- **45 abdo** (relever de buste)

- **60 abdo** (mains derrière la tête, jambe lever =coude gauche genou droit

- Et Vice- versa)

- Faire les chiffres de 1 à 9 avec les jambes au-dessus du sol(20cm)

SQUAT :

-15 squat

-15 squat sauter

POMPE :

30 pompes bras largeur d'épaules

40 pompes en pyramide (1,3,5,8,10,8,5,3,1)

CHAISE :

- 2min de chaise

- accélération sur environ 20m

Comme pour les autres semaine le renforcement musculaire est à répéter 2 fois

