Programme de préparation physique été 2016

Ce programme doit être commencé **à partir du lundi 18 juillet** et sera pertinent uniquement si vous le réalisez intégralement (pour toutes questions n’hésitez pas à me contacter au 06 33 69 53 66).

 1er semaine :

* faire 2 footings de 25/30 minutes ou 1h de vélo à un rythme soutenu (pas de promenade !!!)
* faire 2 fois le circuit suivant (enchainer les exercices avec une petite pause entre chaque et le répéter 4 fois) :
	+ 10 pompes
	+ 10 fentes avant ou latérale + shadow arrière ciseaux + replacement
	+ 25 abdos
	+ 10 reprises d’appuis (pieds écartés) + fente latérale
	+ 45 secondes de gainage (varier les positions à chaque passage) x 4
	+ 150 sauts à la corde (dont 20 doubles sauts)
	+ 10 triceps (sur banc ou marche assez haute)
	+ 20 sauts latéraux sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)

2ème semaine :

* Faire 2 footings de 30 min ou 1 h de vélo à un rythme élevé
* Faire 2 circuits (enchainer les exercices avec une petite pause entre chaque et le répéter 5 fois) :
	+ 12 pompes
	+ 12 fentes avant ou latérale + shadow arrière ciseaux + replacement
	+ 30 abdos
	+ 12 reprises d’appuis (pieds écartés) + fente latérale
	+ 1min gainage (varier les positions à chaque passage) x 5
	+ 180 sauts à la corde (dont 30 doubles sauts)
	+ 12 triceps
	+ 20 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)
	+ 10 m sprint

3ème semaine :

* Faire 2 footings de 35 min ou 1h 20 de vélo à un rythme élevé
* Faire 2 circuits (à faire 5 fois) :
	+ 15 pompes
	+ 14 fentes avant ou latérale + shadow arrière ciseaux + replacement
	+ 40 abdos
	+ 14 reprises d’appuis (pieds écartés) + fente latérale
	+ 1 min 15 gainage (varier les positions à chaque passage) x 5
	+ 200 sauts à la corde (dont 40 doubles sauts)
	+ 14 triceps
	+ 25 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)
	+ 10 m sprint

4ème semaine :

* Faire 2 footings de 40 min ou 1h30 de vélo à un rythme élevé
* Faire 1 fois 10 x 45 secondes en sprint/ 2min repos
* Faire 2 circuits (à faire 6 fois) :
	+ 15 pompes
	+ 16 fentes avant ou latérale + shadow arrière ciseaux + replacement
	+ 45 abdos
	+ 16 reprises d’appuis (pieds écartés) + fente latérale
	+ 1 min 30 gainage (varier les positions à chaque passage) x 6
	+ 250 sauts à la corde (dont 50 doubles sauts)
	+ 16 triceps
	+ 30 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)
	+ 10 m sprint

5ème semaine :

* Faire **2** footings de 45 min ou 2h de vélo à un rythme élevé
* Faire 1 fois 10 x 45 secondes sprint/ 2min repos
* Faire 2 circuits (à faire 6 fois) :
	+ 20 pompes
	+ 20 fentes avant ou latérale + shadow arrière ciseaux + replacement
	+ 50 abdos
	+ 18 reprises d’appuis (pieds écartés) + fente latérale
	+ 2 min gainage (varier les positions à chaque passage) x 6
	+ 300 sauts à la corde (dont 60 doubles sauts)
	+ 18 triceps
	+ 35 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)
	+ 10 m sprint

6ème semaine : idem 5ème  semaine sauf pour le fractionné : 1 min sprint/ 2 min 30 de repos.

**N.B. : N'oubliez pas de bien vous échauffer avant les circuits et les séances de fractionnés, et bien sûr de bien vous étirer après chaque séance (20 secondes par étirement).**