

 Préparation Physique

Afin de bien débuter la saison 2014/2015, je vous propose de réaliser pendant les vacances les quelques exercices suivants :

Principe : 3 séances par semaine – Lundi – Mercredi – Vendredi

1 jour de récupération entre chaque séance

SEMAINE : Du 14 au 18 Juillet 2014

Lundi 14 :

* Footing : 20 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 8 pompes

3 X 15 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

Mercredi 16 :

* Footing : 25 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 8 pompes

3 X 15 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

Vendredi 18 :

* Footing : 30 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 8 pompes

3 X 15 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

SEMAINE du 21 au 25 Juillet 2014

Lundi 21 :

* Footing : 30 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 10 pompes

3 X 20 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

Mercredi 23 :

* Footing : 2 X 15 minutes avec récupération 3 minutes entre les séries (étirements)
* Renforcement musculaire : 3 X 10 pompes

3 X 20 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

Vendredi 25 :

* Footing : 30 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 10 pompes

3 X 20 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

SEMAINE du 28 Juillet au 01 Aout 2014

Lundi 28 :

* Footing : 35 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 12 pompes

3 X 25 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

Mercredi 30 :

* Footing : 10 minutes + 5 minutes allure soutenue + 3 minutes allure footing + 4 minutes allure soutenue + 3 minutes allure footing + 3 minutes allure soutenue + 5 minutes allure footing
* Total = 33 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 12 pompes

3 X 25 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

Vendredi 01 :

* Footing : 35 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 12 pompes

3 X 25 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

SEMAINE du 04 au 08 Aout 2014

Lundi 04 :

* Footing : 35 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 15 pompes

3 X 30 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

Mercredi 06 :

* Footing : 10 minutes + 4 minutes allure soutenue + 3 minutes allure footing + 3 minutes allure soutenue + 2 minutes allure footing + 1 minutes allure soutenue + 10 minutes allure footing
* Total = 33 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 15 pompes

3 X 30 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

Vendredi 08 :

* Footing : 35 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 15 pompes

3 X 30 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

SEMAINE du 11 au 15 Aout 2014

Lundi 11 :

* Footing : 40 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 20 pompes

3 X 35 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

Mercredi 13 :

* Footing : 10 minutes + 2 séries de 6 X 30 secondes d’effort + 30 secondes de récupération + récupération 3 minutes en marchant entre chaque série + 5 minutes allure footing
* Total = 30 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 20 pompes

3 X 35 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements

Vendredi 15 :

* Footing : 40 minutes
* Renforcement musculaire : 3 X 20 pompes

3 X 35 abdos

* Exercices de gainage
* Etirements