**Préparation physique**

**2016-2017**

**Semaine 27 :**

2 fois dans la semaine.

Course

30 minutes.

Renforcement

*- Abdos :* Enchaîner 2 fois ; 15’’ sur chaque position de gainage puis 40/30/20/10

*- Pompes :* Enchaîner 3x10 pompes vers le bas, 3x10 pompes normales, 3x10 pompes vers le haut.

*- Lombaires :* Enchaîner 2 fois 20 répétitions de lombaires croisées.

*- Triceps :* Enchainer 4x10 répétitions de dips.

- Burpees : faire une série de 5.

**Semaine 28 :**

2 fois dans la semaine.

Course

**45** minutes.

Renforcement

*- Abdos :* Enchaîner **4** fois ; 15’’ sur chaque position de gainage puis 40/30/20/10

*- Pompes :* Enchaîner 3x10 pompes vers le bas, 3x10 pompes normales, 3x10 pompes vers le haut.

*- Lombaires :* Enchaîner 2 fois 20 répétitions de lombaires croisées.

*- Triceps :* Enchainer 4x10 répétitions de dips.

- Burpees : faire une série de **10**.

**Semaine 29 :**

2 fois dans la semaine.

Course

**1 heure.**

Renforcement

*- Abdos :* Enchaîner 4 fois ; **20’’** sur chaque position de gainage puis 40/30/20/10

*- Pompes :* Enchaîner 3x10 pompes vers le bas, 3x10 pompes normales, 3x10 pompes vers le haut.

*- Lombaires :* Enchaîner 2 fois 20 répétitions de lombaires croisées.

*- Triceps :* Enchainer 4x**20** répétitions de dips.

- Burpees : faire une série de 10.

**Semaine 30 :**

2 fois dans la semaine.

Course

1 heure.

Renforcement

*- Abdos :* Enchaîner 4 fois ; **30’**’ sur chaque position de gainage puis 40/30/20/10

*- Pompes :* Enchaîner **4**x10 pompes vers le bas, **4**x10 pompes normales, **4**x10 pompes vers le haut.

*- Lombaires :* Enchaîner **4** fois 20 répétitions de lombaires croisées.

*- Triceps :* Enchainer 4x20 répétitions de dips.

- Burpees : faire une série de 10.