

Bonjour à tous,

Après plusieurs relances, LA VOILA....

Non, ce n'est pas Francois qui la demande...

LA PREPARATION PHYSIQUE DE L'ETE !!!!



L'idée de cette préparation n'est pas de vous dégoûter mais de vous proposer quelque chose de réalisable...

On part sur 6 semaines de préparation, début lundi prochain.

### **Première phase du 9 juillet au 29 juillet 2018 :**

**Séance type :**

25 à 40 minutes de footing.

6 à 10 séries de renforcement musculaire ; une série 1 minutes :

- 10 secondes d'abdos
- 10 secondes de gainage gauche
- 10 secondes de gainage droit
- 10 secondes de pompes
- 10 secondes de dorsaux
- 10 secondes de repos



10 minutes d'étirements.

**2 séances semaine + 1 séance d'une autre activité**

### **Deuxième phase du 30 juillet au 20 aout 2018 :**

3 séances semaines, les seances sont décrites si dessous. N'hésitez pas à compléter par des séances plus douces pour les articulations : vélo, natation

**Séance 1 :**

10 à 15 minutes de footing

2 \* 10 répétition de travail en côte. Trouver une pente plus ou moins légère. Accélération continue sur 20 secondes, redescente en récupération active(en trottinant) sur 40 secondes

5 minutes de footing

Enchaîner 3 à 5 séries de 15 pompes – 30 abdos – 30 dorsaux

10minutes d'étirements

**Séance 2 :**

40 minutes de footing

8 série de renforcement musculaire (cf première phase)

10 minutes d'étirements

**Séance 3 :**

15 minutes de footing

2\* 5 minutes de travail fractionné en 20/20

15 minutes de footing

8 série de renforcement musculaire (cf première phase)

10 minutes d'étirements