

# PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE D'AVANT SAISON

2014 – 2015



*Avant d'effectuer le programme de reprise, pensez à récupérer en pratiquant différentes activités comme le squash, le tennis, le vtt, la natation. L'APERO, LES GRILLADES ET LA PETANQUE*

## **Semaine 1 : du 14/07 au 18/07**

☑ 3 fois dans la semaine : *lundi – mercredi – vendredi*

☑ Séance d'entraînement aérobic : *footing 2 x 20 minutes.*

Footing (allure normale) - *20 minutes.*

Etirements - *6 minutes.*

### **Abdos + gainage.**

Footing - *20 minutes.*

Etirements - *10 minutes.*

*Total: 46 minutes + abdos – gainage*

## **Semaine 2 : du 21/07 au 25/07**

☑ 3 fois dans la semaine : *lundi – mercredi – vendredi.*

☑ Séance d'entretien aérobic : *footing 3 x 15 minutes.*

Footing (allure normale) - *15 minutes.*

Etirements - *5 minutes.*

Footing (allure soutenue) - *15 minutes.*

Etirements - *5 minutes.*

Footing (allure normale) - *15 minutes.*

Etirements - *5 minutes.*

### **Abdos + gainage.**

*Total : 60 minutes + abdos – gainage.*

**Semaine 3 : du 28/07 au 01/08**

☑ 2 séances (lundi – mercredi) + 1 séance (vendredi).

☑ Séance 1 et 2 :

Footing (allure normale) - 15 minutes.

Etirements - 5 minutes.

Course en changeant d'allure - 18 minutes.

3 fois x 6 minutes (3 minutes allure normale + 3 minutes allure soutenue).

Etirements - 5 minutes.

Course en changeant d'allure - 18 minutes.

3 fois x 6 minutes (3 minutes allure normale + 3 minutes allure soutenue).

Etirements - 5 minutes.

**Abdos + gainage.**

*Total : 60 minutes + abdos – gainage.*

☑ Séance 3 :

Footing (allure normale) - 15 minutes.

Etirements - 5 minutes.

Course en changeant d'allure - 18 minutes.

9 fois x 2 minutes (3 minutes allure normale + 3 minutes allure soutenue).

Etirements - 5 minutes.

Course en changeant d'allure - 18 minutes.

9 fois x 2 minutes (3 minutes allure normale + 3 minutes allure soutenue).

Etirements - 5 minutes.

**Abdos + gainage.**

*Total : 66 minutes + abdos – gainage*

**BON COURAGE A VOUS ET RDV LUNDI 4 AOUT 19H30 A  
CHOUMOUROUX**