

PREPARATION PHYSIQUE ETE

A COMMENCER A PARTIR DE FIN JUILLET / DEBUT AOUT ...3 FOIS PAR SEMAINE.

ATTENTION RESPECTER 1MINUTE DE RECUPERATION ENTRE LES ATELIERS (HORS FOOTING)

EFFECTUER DES ETIREMENTS A CHAQUE FIN DE JOURNEE

SEMAINE 1 :

J1 : FOOTING 20' + CORDE A SAUTER 200 SAUTS (PAUSE D'1MN TOUS LES 100 SAUTS)

J2 : FOOTING 20' + CORDE A SAUTER 300 SAUTS

J3 : FOOTING 20' (COURSE D ECHAUFFEMENT AVEC ACCELERATION PROGRESSIVE POUR FINIR EN SPRINT) + CORDE A SAUTER 300 SAUTS + 3 SERIES DE 10 POMPES

SEMAINE 2 :

J1 : FOOTING 10' + 200 SAUTS CORDE + 3 SERIES 10 POMPES + 50 ABDOS

J2 : FOOTING 20' ACCELERATION PROGRESSIVE + 300 SAUTS CORDE + 1MINUTE DE GAINAGE SUR LES 4 CÔTES

J3 : FOOTING 20' AVEC ACCELERATION ALTERNEE + 300 SAUTS CORDE + 3 SERIES DE 10 POMPES + 2FOIS 20 ABDOS + 1 MINUTE GAINAGE SUR LES 4 COTES

SEMAINE 3 :

J1 : FOOTING 10' + 300 SAUTS CORDE + 3 SERIES 10 POMPES + 50 ABDOS

J2 : FOOTING 20' ACCELERATION PROGRESSIVE + 300 SAUTS CORDE + 1MINUTE DE GAINAGE SUR LES 4 CÔTES

J3 : FOOTING 30' AVEC ACCELERATION ALTERNEE + 300 SAUTS CORDE + 3 SERIES DE 10 POMPES + 2 FOIS 20 ABDOS + 1 MINUTE GAINAGE SUR LES 4 COTES

SEMAINE 4 :

J1 : FOOTING 10' + 500 SAUTS CORDE + 3 SERIES 10 POMPES + 50 ABDOS

J2 : FOOTING 20' ACCELERATION PROGRESSIVE + 500 SAUTS CORDE + 1MINUTE DE GAINAGE SUR LES 4 CÔTES

J3 : FOOTING 30' AVEC ACCELERATION ALTERNEE + 500 SAUTS CORDE + 5 SERIES DE 10 POMPES + 50 ABDOS + 1 MINUTE GAINAGE SUR LES 4 COTES

POSSIBILITE DE REMPLACER UNE JOURNEE / SEMAINE DE PREPARATION PAR 1H ET DEMI DE BASKET (PLAYGROUND)

ATTENTION REPECTER LES ETIREMENTS ET LES TEMPS DE RECUPERATION ET INTEGRER UN JOUR DE REPOS ENTRE LES JOURNEES DE TRAVAIL.

BONNES VACANCES.... !!!