



Préparation physique estivale orientation volume de l'effort

Lundi	Footing long 35min à 70% de VMA + étirements
Mardi	Musculation (vitesse d'exécution normale) (10 pompes + 35 abdos droits + 30 obliques gauches + 30 obliques droites + 25 squats + 25 mollet) x 3(1)
Mercredi	Récupération(2)
Jeudi	Footing long 35 à 70% de VMA + étirements
Vendredi	Musculation (vitesse d'exécution normale) (10 pompes + 35 abdos droits + 30 obliques gauches + 30 obliques droites)
Samedi	Récupération(2)
Dimanche	

(1) les 3 séries sont à effectuer sans récupération. La récupération se fait pendant l'exécution de l'exercice suivant. Exemple, une fois mes 10 pompes effectuées, je récupère pendant que je fais mes abdos droits. Etant donné que vous ne travaillez pas sur le même groupe musculaire vous pouvez enchaîner les 3 séries sans soucis.

(2) ne négligez pas la récupération, elle est très importante dans la surcompensation (phénomène physiologique de progression dans l'entraînement).

2ème semaine :

- Faire 2 footings de 35 min ou 1 h de vélo à un rythme élevé
- Faire 2 circuits (à faire 5 fois) :
 - o 12 pompes
 - o 12 fentes
 - o 30 abdos
 - o 12 sauts sur banc
 - o 1min gainage (varier les positions) x 5
 - o 180 sauts à la corde
 - o 12 triceps
 - o 20 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)
 - o 10 m sprint

Lundi	Fartleck(3) 35min dont 8 rapide + étirements
Mardi	Musculation (vitesse d'exécution normale) (15 pompes + 40 abdos droits + 40 obliques gauches + 40 obliques droites + 35 squats + 35 mollet) x 4(1)



Mercredi	Récupération(2)
Jeudi	Footing long 40min à 70% de VMA + étirements
Vendredi	ACTIVITES SPORTIVES AU CHOIX 1H30 étirements
Samedi	Récupération(2)
Dimanche	

Semaine n°3 Attention, la vitesse d'exécution des exercices de musculation est passée de normale à rapide.

Lundi	Footing rapide 25min à 80% de VMA + étirements
Mardi	Musculation (vitesse d'exécution rapide) (15 pompes + 45 abdos droits + 45 obliques gauches + 45 obliques droites + 35 squats + 35 mollet) x 5(1)
Mercredi	ACTIVITES SPORTIVES AU CHOIX 1H30 et gainage
Jeudi	Récupération
Vendredi	1h30 de vélo à un rythme élevé
Samedi	Récupération(2)

LUNDI	Fartleck Echauffement: 10 minutes, allure modérée Exercice: 4 min allure soutenue (FC= 180) Recup: 4 min, course modérée Nombre de répétitions 6 Récupération: terminer par 5 minutes modérées + étirements jambes après effort.
MARDI	Récupération
MERCREDI	sport au choix et gainage.



JEUDI

Footing long: 60 min, allure modérée.

Léger essoufflement (Fc= 150).

Récupération: étirements jambes après effort.

VENDREDI

Sport au choix, étirements

SAMEDI

Récupération

DIMANCHE

Récupération