

# Préparation Physique Générale

## Semaine 1 :

Séance 1 Footing 30 minutes + fractionné (20 secondes à 80%, 20 secondes récup) 5 minutes + footing de récup 5 minutes + étirements (minimum 20 secondes par muscle)

Séance 2 Footing 20 minutes + fractionné (30 secondes à 80%, 30 secondes récup) pendant 10 minutes + footing de récup 5 minutes + un total de 80 pompes et 100 abdos + étirements

## Semaine 2 :

Séance 3 Footing 15 minutes + fractionné 15 – 15 pendant 5 minutes + 5 minutes de footing + 15 – 15 pendant 5 minutes + minutes de footing de récup + 100 pompes et 150 abdos (50 droit, 50 obliques gauche, 50 obliques droit) ± étirements

Séance 4 Footing 10 minutes + fractionné 15 – 15 pendant 5 minutes + 5 minutes de footing + 15 – 15 pendant 5 minutes + 5 minutes de footing + 5 séries de pas glissés tonique en aller-retour sur 4 mètres pendant 30 secondes avec 30 secondes de récup entre chaque séries + 150 abdos (50 droit, 50 obliques gauche, 50 obliques droit) ± étirements

# Préparation Physique Spécifique

## Semaine 3 :

Séance 5 Footing type échauffement comme à l'entraînement sur une durée plus longue (10 min au lieu de 5min) + montées de marches tonique, environ 8-10 marches (5 séries avec descente sous forme de récup) + 5 séries de pas glissés tonique en aller-retour sur 4 mètres pendant 30 secondes avec 30 secondes de récup entre chaque séries + montées de marches en cloche pied droit (3 séries) + idem en cloche pied gauche + 150 abdos (50 droit, 50 obliques gauche, 50 obliques droit) + étirements

Séance 6 Corde à sauter 5 min (2 pieds : 2min, pied droit – pieds gauche alterner tous les 5 sauts : 2 min, talons fesses : 1 min, lever de genoux : 1 min) + 2 x 20 flexions + 2 x 1 min de pas glissés en aller-retour sur 4 mètres + 2 x 15 équerres + 100 pompes et 150 abdos (50 droit, 50 obliques gauche, 50 obliques droit) + étirements

Séance 7 Footing type échauffement comme à l'entraînement sur une durée plus longue (10 min au lieu de 5min), Corde à sauter 5 min (2 pieds : 2min, pied droit – pieds gauche alterner tous les 5 sauts : 2 min, talons fesses : 1 min, lever de genoux : 1 min) + 3 x 20 flexions + 3 x 1 min de pas glissés en aller-retour sur 4 mètres + 3 x 15 équerres + 100 pompes et 150 abdos (50 droit, 50 obliques gauche, 50 obliques droit) + étirements

## Semaine 4 :

Séance 8 Footing 15 minutes + fractionné 30 – 30 pendant 10 minutes + footing de récup 5 minutes + circuit training 5 ateliers : (pompes, abdos droit, pas glissés en aller-retour sur 4 mètres, flexions, équerres) 45 sec de travail – 30 sec de récup. Faire 3 fois le circuit avec 3 minutes de récup entre les 3 séries + étirements

Séance 9 Corde à sauter 5 min (2 pieds : 2min, pied droit – pieds gauche alterner tous les 2 sauts : 1 min, talons fesses : 1 min, lever de genoux : 1 min) + footing 10 min + fractionné 15 – 15 pendant 5 minutes + 5 minutes de footing + 15 – 15 pendant 5 minutes + 5 minutes de footing de récup + même circuit training que la séance 8 (mais faire que 2 fois le circuit) + étirements

Séance 10 Footing type échauffement comme à l'entraînement sur une durée plus longue (10 min au lieu de 5min) + 150 abdos (50 droit, 50 obliques gauche, 50 obliques droit) + 50 flexions + 90 abdos (30 droit, 30 obliques gauche, 30 obliques droit) + 30 équerres + 90 abdos (30 droit, 30 obliques gauche, 30 obliques droit) + étirements + sieste ;)