

# Préparation physique général estivale

## (Fortement recommandé pour les compétiteurs)

1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> semaines à portées de tous

Le programme se décline sur 4 semaines. Chaque semaine comporte 4 séances comme suit :

Lundi : course

Mardi : renforcement musculaire (muscultation + corde)

Mercredi : repos

Jeudi : course

Vendredi : repos

Samedi : renforcement musculaire (muscultation+ corde)

Dimanche : repos

On terminera chaque séances par 15/20 min d'étirements

### Musculation :

Corde à sauter 1min pied joint 1 min cloche pied gauche 1 min cloche pied droit

1 Abdos haut (20 répétitions)

2 Triceps (15 répétitions)

3 Flexion/extension (15 répétitions)

4 Abdos bas (20 répétitions)

5 Frappes au-dessus de la tête avec raquette et housse de bad (15 répétitions)

6 Burpees (15 répétitions)

7 Obliques (40 répétitions)

8 Revers mains basse avec raquette et housse de bad (15 répétitions)

9 Saut ½ tours (15 répétitions)

10 Gainage (1 min si possible)

11 Coups droits mains basse avec raquette et housse de bad (15 répétitions)

12 Saut jambes groupées (15 répétitions)

13 dorsaux (20 répétitions)

14 Marches pendant 20 secondes monter une marche pied gauche, puis droit descendre, repos 20 secondes (15 répétitions)

Les 14 exercices plus la corde correspondent en tout à un circuit.

### **Semaine 1**

Course : footing 25 min

Renforcement musculaire : 1 circuit

### **Semaine 2**

Course : footing 30 min

Renforcement : 1 circuit

### **Semaine 3**

Course : fractionné 20 min (sprint de 10sec toutes les 2 min)

Renforcement : 2 circuits

### **Semaine 4**

Course : fractionné 20 min (sprint de 10 sec toutes les 2 min)

Renforcement : 3 circuits

Bon courage

Pour ceux qui pensent que certain mots de musculation sont en chinois.

1) Abdominaux haut

Départ épaules au sol, puis les relever.



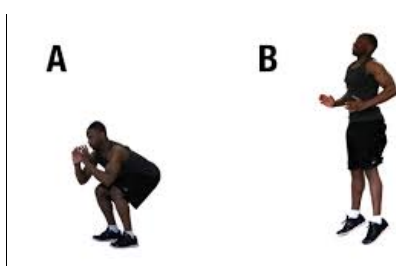
2) triceps

De la position, pousser sur les bras, puis redescendre



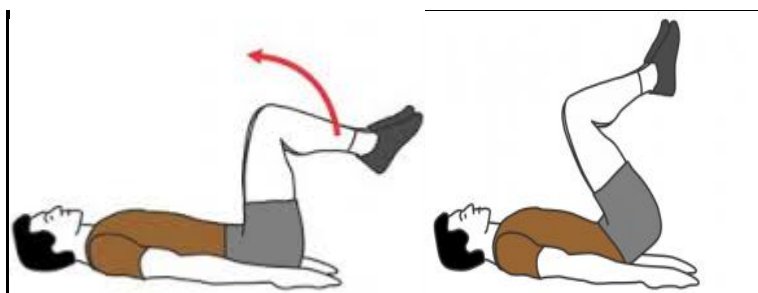
3) Flexions/extensions  
sauter

plier les jambes, toucher les talons avec les fesses,  
sauter

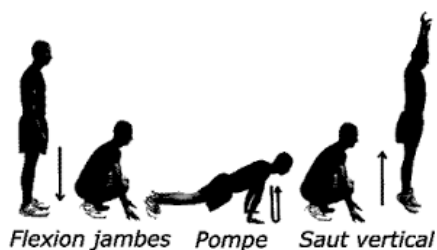


4) Abdominaux bas

relever le bassin



6) Burpess

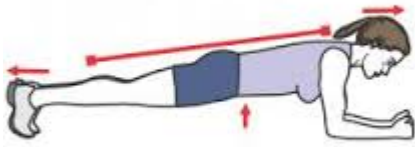


7) Obliques  
pied opposé

Jambes contre un mur, venir toucher avec la main le  
pied opposé



### 10) Gainage



### 12) Saut jambes groupées



### 13) Dorsaux

