

## Programme P.P. G (Préparation Physique Générale). Eté 2017.

Le programme se décline sur 5 semaines. Chaque semaine 4 séances comme suit :

- Lundi : course
- Mardi : renforcement musculaire (muscultation+ corde)
- Mercredi : repos
- Jeudi : Course
- Vendredi : repos
- Samedi : muscultation+ corde
- Dimanche : repos.

Chaque séance se conclut par environ 15/20 min d'étirements avec deux objectifs :

1. Gagner en souplesse et donc gain en vitesse.
2. Récupération.

**Renforcement musculaire** = corde + muscultation + exercice des marches

**Corde** = circuit : exercices d'1 minute : Saut pieds joints, cloche-pied gauche, cloche-pied droit, double-sauts, montée de genoux. En tout 1 circuit = 5 excercices.

**Muscultation** : 3 groupes : abdos (20 répétitions), jambes (15 répétitions), bras (15 répétitions). En tout 1 circuit= 11 exercices.

1 Abdos

2 Triceps

3 Flexion/Extension

4 Frappe dessus tête avec raquette et housse de bad.

5 Burpees

6 Obliques gauches/droit

7 Revers raquette avec housse coude devant

8 Saut en 180°

9 Coup droit raquette avec housse coude devant.

10 Saut jambes groupées

11 Lombaires

**Marches** : pendant 8min monter 1 marche pied gauche puis droit puis descendre les deux pieds. 20sec de travail 20sec de repos.

**Semaine 1 (31 juillet- 6 août)**

-Course : footing 25 minutes.

-Renforcement musculaire : Cordes : 1 circuits Musculation : 1 circuits.

### **Semaine 2 (7 août- 13 août)**

-Course : footing 30 minutes.

-Renforcement musculaire : Cordes : 2 circuits Musculation : 2 circuits.

### **Semaine 3 (14 août- 20 août)**

-Course : fractionné 20 minutes : sprint de 10'' toutes les 2'

-Renforcement musculaire : Cordes : 2 circuits Musculation : 2 circuits. Marches : 1 circuit.

### **Semaine 4 (21 août- 27 août)**

-Course : fractionné 25 minutes : sprint de 10'' toutes les 2'

-Renforcement musculaire : Cordes : 3 circuits Musculation : 3 circuits. Marches : 2 circuits avec 3min de repos entre chaque.

### **Semaine 5 : (28 août-3 septembre)**

Semaine de repos : 3 séances d'étirements avant le week-end retrouvaille .

**Bon courage**