

PROGRAMME DE LA PREPARATION PHYSIQUE ESTIVALE		
semaine 1 : du 18 au 24 juillet		
Séance 1	Séance 2	Séance 3
<p>Footing lent : 30'</p> <p>30' en aisance respiratoire</p> <p>Toutes les 7 minutes : une série de 6 sprints de 10 m</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>	<p>Footing lent : 30'</p> <p>30' en aisance respiratoire</p> <p>Toutes les 7 minutes : une série de 6 sprints de 10 m</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>	<p>Footing lent : 30'</p> <p>30' en aisance respiratoire</p> <p>Toutes les 7 minutes : une série de 6 sprints de 10 m</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>
semaine 2 : du 25 au 31 juillet		
Séance 1	Séance 2	Séance 3
<p>Footing lent : 35'</p> <p>35' en aisance respiratoire</p> <p>Toutes les 7 minutes : une série de 6 sprints de 10 m</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>	<p>Footing lent : 35'</p> <p>35' en aisance respiratoire</p> <p>Toutes les 7 minutes : une série de 6 sprints de 10 m</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>	<p>Footing lent : 35'</p> <p>35' en aisance respiratoire</p> <p>Toutes les 7 minutes : une série de 6 sprints de 10 m</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>
semaine 3 : du 01 au 7 aout		
Séance 1	Séance 2	Séance 3
<p>Intervalle training long :</p> <p>2 séries : 15 mn rythme soutenu avec 4 mn de récup active entre chaque répét.</p> <p>3 mn d'étirement entre les 2 séries.</p> <p>Renforcement : 2 séries complètes.</p>	<p>Footing lent : 35'</p> <p>35' en aisance respiratoire</p> <p>Toutes les 7 minutes : une série de 6 sprints de 10 m</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>	<p>Footing lent : 35'</p> <p>35' en aisance respiratoire</p> <p>Toutes les 7 minutes : une série de 6 sprints de 10 m</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>
semaine 4 : du 8 au 14 aout		
Séance 1	Séance 2	Séance 3
<p>Intervalle training long :</p> <p>2 séries : 15 mn rythme soutenu avec 4 mn de récup active entre chaque répét.</p> <p>3 mn d'étirement entre les 2 séries.</p> <p>Renforcement : 2 séries complètes.</p>	<p>Footing lent : 35'</p> <p>35' en aisance respiratoire</p> <p>Toutes les 7 minutes : une série de 6 sprints de 10 m</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>	<p>Footing lent : 45'</p> <p>45' en aisance respiratoire (120 - 140 pulsations/ mn)</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>
semaine 5 : du 15 au 21 aout		
Séance 1	Séance 2	Séance 3
<p>Vitesse : 4 séries 6 x 40 m vitesse max avec retour en marchant pour récupérer.</p> <p>3' de récup entre chaque série avec travail de proprioception train inférieur</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>	<p>Footing "fartleck" : 40 mn en terrain varié (chemin cotier, sous bois, très vallonné...)</p> <p><u>Renforcement</u> : 2 séries complètes.</p>	<p>Endurance fondamentale :</p> <p>Activité favorisant la capacité aérobie qui peut être une des deux suivantes : footing entre 45' et 1h à rythme lent, vélo : sortie d'au moins 2 à 3h</p>

semaine 6 : du 22 au 28 aout		
Séance 1	Séance 2	Séance 3
Vitesse : 5 séries 6 x 30 m 3' de récup entre chaque série avec travail de proprioception train inférieur <u>Renforcement</u> : 3 séries complètes.	Footing "fartleck" : 40 mn en terrain varié (chemin cotier, sous bois, très vallonné...) <u>Renforcement</u> : 3 séries complètes.	Endurance fondamentale : Activité favorisant la capacité aérobie qui peut être une des deux suivantes : footing entre 45' et 1h à rythme lent, vélo : sortie d'au moins 2 à 3h

NB : Toutes les séances doivent être précédées d'un échauffement d'environ 10mn et suivies de 5 à 7 mn de footing de récupération et d'étirements.

Les rythmes de travail :

- Intervalles training longs : environ 160 - 175 puls./ mn
- intervalles training courts : environ 170-185 puls./ mn
- Vitesse : vitesse maximum
- Fartleck : oscillation du rythme cardiaque entre 140 et 175 puls./ mn

Vous souhaitant de bonnes vacances à vous et à votre famille.

Djedj