

# PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

## SAISON 2015/2016

### Le travail musculaire

**Le gainage :** Favorise la tonicité du dos et des abdominaux. Facial et latéral. Tenue du corps gainé en appui sur les coudes et sur les pointes de pieds. Les fesses sont légèrement surélevées.

**Travail des bras :** Au choix : pompes genoux ou pompes normales.

**Travail des quadriceps :** La chaise : les jambes doivent être à 90°.

**Travail des abdos :** Appui fessier : tenir en appui sur les fesses (les talons sont décollées du sol), les bras sont devant soi. Si vous êtes en groupe, vous pouvez vous lancer un ballon.

**Travail des lombaires :** En position allongée sur le ventre, on lève le buste, les bras pouvant être devant ou sur les côtés, les pieds peuvent rester au sol.

### Échauffement pour séance sprint

Footings de 10 minutes

+

Montées de genoux 2\*25m, récupération marche

Talons fesses 2\*25m, récupération marche

Pas chassés 2\*25m, récupération marche

2 accélérations progressives sur 20m (récupération marche)

2 accélérations progressives sur 20m (récupération marche)

**Ne pas oublier les étirements à la fin de chaque séance.**

### 1<sup>ère</sup> semaine du 13 au 19 Juillet

- 1<sup>ère</sup> séance : footing de 2\*15 minutes (entre les 2 séries : 3 minutes de marche).
- 2<sup>ème</sup> séance : footing de 25 minutes.
- **Renforcement musculaire à faire à chaque séance :**
- Gainage : (20 secondes effort/ 20 secondes récup) \* 4
- Lombaires : (20 secondes effort/ 20 secondes récup) \* 4
- Appui fessier : (20 secondes effort/ 20 secondes récup) \*3
- Pompes genoux ou normales : 3 séries de 5 pompes.
- Chaises : 3 \* 25 secondes.

### 2<sup>ème</sup> semaine du 20 au 26 Juillet

1<sup>ère</sup> séance : footing de 30 minutes.

2<sup>ème</sup> séance : footing de 3\*12 minutes (augmenter la distance à chaque 12 minutes, entre les séries : 2 minutes de marche).

- **Renforcement musculaire à faire à chaque séance :**
- Gainage : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 3 minutes.
- Lombaires : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 3 minutes.
- Appui fessier : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 3 minutes.
- Pompes genoux ou normales : 2 séries de 10 pompes.
- Chaises : 3 \* 30 secondes.

### 3<sup>ème</sup> semaine du 27 Juillet au 2 Août

1<sup>ère</sup> séance : footing de 40 minutes. Inclure 2\*10 foulées bondissantes.

2<sup>ème</sup> séance : footing de 10 minutes + fractionné 2\*5 minutes (30/30), entre les 2 séries : 4 minutes de marche.

- **Renforcement musculaire à faire à chaque séance :**
- Gainage : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.
- Lombaires : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.
- Appui fessier : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.
- Pompes genoux ou normales : 3 séries de 10 pompes.
- Chaises : 3 \* 30 secondes.

### 4<sup>ème</sup> semaine du 3 au 9 Août

1<sup>ère</sup> séance : footing de 45 minutes. Inclure 3\*10 foulées bondissantes.

2<sup>ème</sup> séance : footing de 10 minutes + fractionné 8 minutes (30/30).

- **Renforcement musculaire à faire à chaque séance :**
- Gainage : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.

- *Lombaires : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.*
- *Appui fessier : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.*
- *Pompes genoux ou normales : 4 séries de 10 pompes.*
- *Chaises : 3 \* 35 secondes.*

### **5<sup>ème</sup> semaine du 10 au 16 Août**

1<sup>ère</sup> séance : footing de 10 minutes + fractionné 10 minutes (30/30).

2<sup>ème</sup> séance : footing de 40 minutes.

3<sup>ème</sup> séance : footing de 10 minutes + fractionné (3 minutes allure rapide/ 3 minutes allure lente)\*3.

- ***Renforcement musculaire à faire à chaque séance :***
- *Gainage : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.*
- *Lombaires : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.*
- *Appui fessier : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.*
- *Pompes genoux ou normales : 3 séries de 15 pompes.*
- *Chaises : 3 \* 40 secondes.*

### **6<sup>ème</sup> semaine du 17 au 23 Août**

1<sup>ère</sup> séance : footing de 10 minutes + fractionné 12 minutes (30/30).

2<sup>ème</sup> séance : footing de 45 minutes.

- ***Renforcement musculaire à faire à chaque séance :***
- *Gainage : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.*
- *Lombaires : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.*
- *Appui fessier : (30 secondes effort/ 20 secondes récup) pendant 5 minutes.*
- *Pompes genoux ou normales : 4 séries de 15 pompes.*
- *Chaises : 3 \* 45 secondes.*