

# Programme sur 4 semaines

## Avec 2 séances hebdomadaires

### Semaine 1

#### Séance 1 : Footing + préparation physique généralisée (PPG)

- 10 minutes à allure modérée,
  - 2 fois un circuit de 10 minutes de préparation physique
- 1 circuit :
- 15 demi - squats** (avec poids du corps) : fléchir les jambes et les tendre. Garder les fesses en arrières et le bas du dos à plat.



**45 secondes de gainage ventral** (position de la planche) : garder le bas du dos droit et surtout pas creusé. Serrer les abdominaux. Rentrer le ventre.

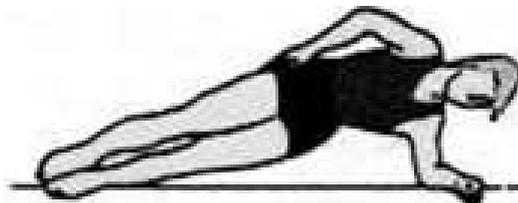


**12 pompes** (en gardant la position du gainage ventral) : même technique que pour le gainage ventral. L'appui se fait sur les mains.

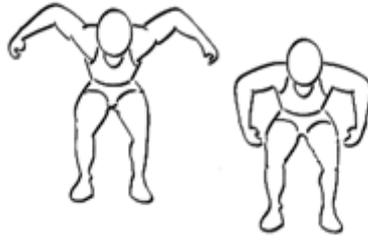
**40 secondes de gainage du dos** (décoller un pied pendant 5 secondes puis changer de pied) : les fesses sont serrées, la jambe relevée est tendue dans le prolongement de soi. Le regard est porté devant soi.



**1 minute de gainage oblique** (changer de côté au bout de 30 secondes) : tout le corps est aligné. L'épaule est au-dessus du coude. Le ventre est rentré. Le bras relâché est posé le long du corps.



**20 répétitions de l'oiseau** (garder le dos à plat et les jambes fléchies) : en position de squat statique, remonter les bras sur les côtés. Maintenir le dos à plat et les genoux légèrement fléchis.



**45 secondes de chaise** : se tenir adossé contre un mur pour tenir la position. Les genoux sont à 90° et dans le même axe que les chevilles.



- 20minutes de footing.
- Etirements



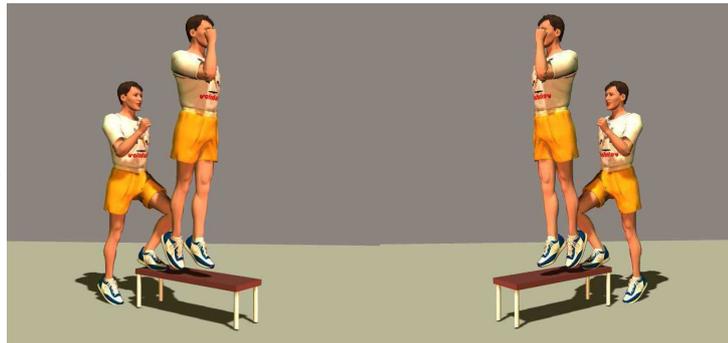
Les étirements se font à la fin de la séance en douceur. Penser à bien respirer pendant les étirements.

## Séance 2 : Travail avec récup passive + préparation physique généralisée

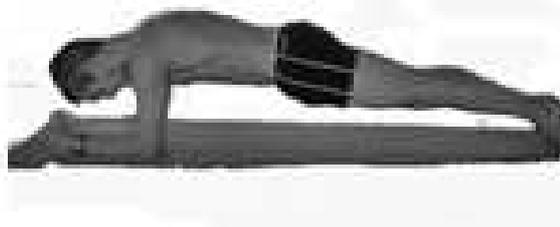
- 10 minutes à allure modérée
  - 2 fois un circuit de 10 minutes de préparation physique
- 1 circuit :

**15 demi - squats puis 30 secondes de pliométrie sur banc ou sur marche :**

après 15 demi - squats, mettre un pied sur un banc et un pied au sol, switcher d'un pied à l'autre pendant 30 sec. Garder les pieds dans l'axe et serrer les abdominaux. On peut faire aussi cet exercice sur une marche.



**45 secondes de gainage ventral** (position de la planche) : garder le bas du dos droit et surtout pas creusé. Serrer les abdominaux. Rentrer le ventre.



**8 pompes avec pieds surélevés puis travail de vélocité des bras à vide :** après les 8 pompes surélevées, se lever et enchaîner avec des mouvements de bras type course sprint en restant sur place (les bras bougent comme si tu cours mais les jambes restent immobiles)

**45 secondes de chaise :** se tenir adossé contre un mur pour tenir la position. Les genoux sont à 90° et dans le même axe que les chevilles.



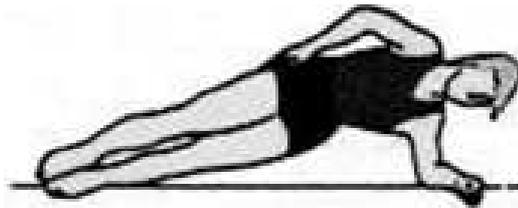
**40 secondes de gainage du dos** (décoller un pied pendant 5 secondes puis changer de pied) : les fesses sont serrées, la jambe relevée est tendue dans le prolongement de soi. Le regard est porté devant soi.



**Tirage sur poteau (x20)** : rapprocher la poitrine du poteau en se tirant à l'aide des bras et éloigner la poitrine du poteau en contrôlant la descente.



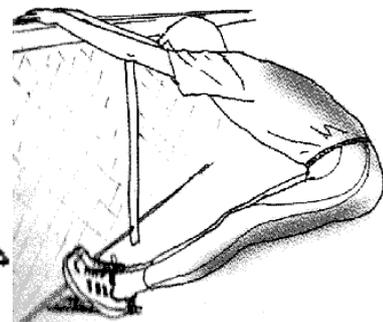
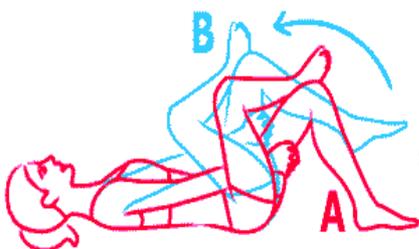
**1 minute de gainage oblique** (changer de côté au bout de 30 secondes) : tout le corps est aligné. L'épaule est au-dessus du coude. Le ventre est rentré. Le bras relâché est posé le long du corps.



- 1 série de 8 minutes de 30"/30" (30 s effort, 30 s repos), distance max
- 1 série de 6 minutes 40 de 20"/20", distance max
- 1 série de 5 minutes de 10"/10", distance max

On prend 3 minutes de récupération entre chaque série.

- Etirements. Faire la même série que la 1<sup>ère</sup> séance + si douleur au dos, faire les étirements suivants

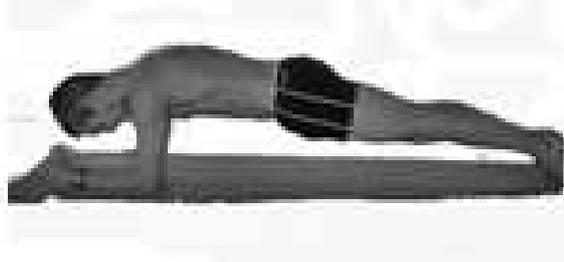


## Semaine 2

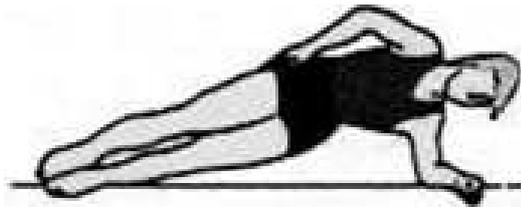
### Séance 1 : Fartleck (course avec récupération active) + PPG

- 10 minutes à allure modérée
  - 2 fois un circuit de 10 minutes de préparation physique
- 1 circuit :

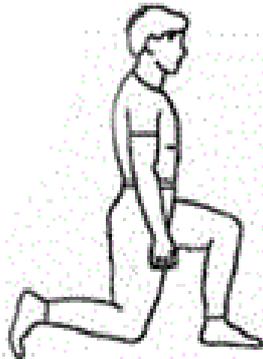
30 secondes de gainage ventral et enchaîner avec 2 allers - retours de 20 m pas chassées : garder le bas du dos droit et surtout pas creusé. Serrer les abdominaux. Rentrer le ventre.



Gainage oblique (45 secondes par côté) : tout le corps est aligné. L'épaule est au-dessus du coude. Le ventre est rentré. Le bras relâché est posé le long du corps.



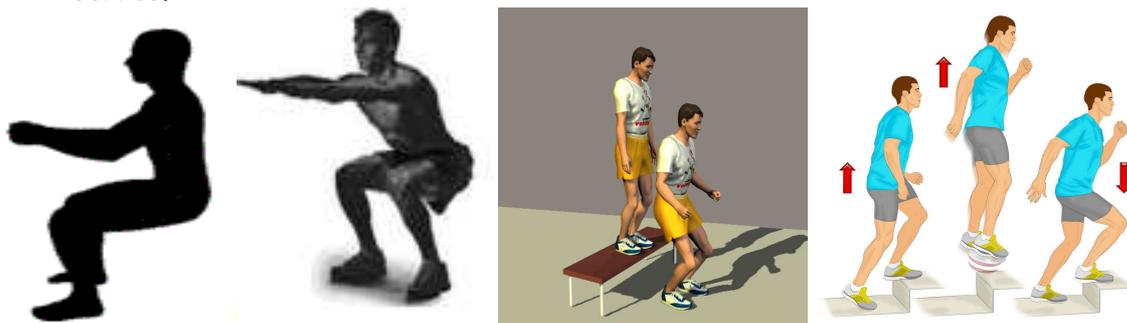
Exécuter 20 fentes avant (réalisation lente) :



Gainage dos 2 x 45 sec, enchaîner avec 2 allers - retours de 20 m en pas chassés avec jambes fléchies : allonger au sol sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat par terre. Décoller les fesses (environ 40 cm au-dessus du sol) et les maintenir en position décollée.

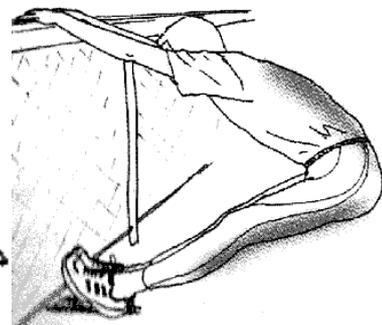
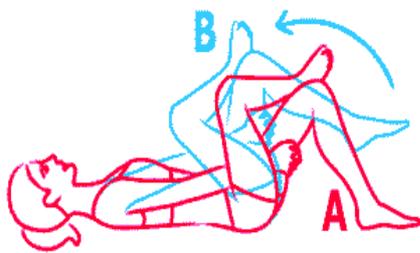
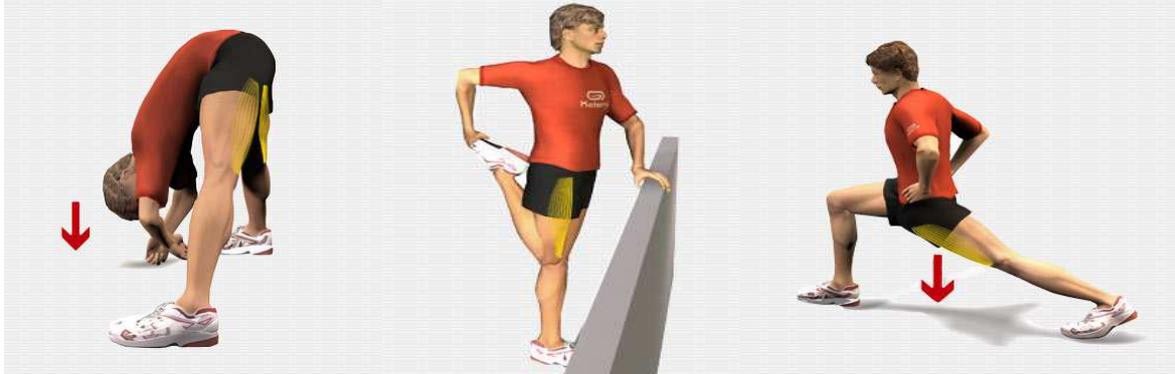


**Enchaîner : 20 secondes de chaise + 10 squats + 8 répétitions sauts/réceptions du haut d'un banc + 20 secondes de pliométrie basse sur une marche :** pour le saut / réception, atterrir les deux pieds en même temps en amortissant à la réception (atterrir si possible sans faire de bruit). Pour la pliométrie, mettre un pied sur le haut d'une marche et un pied en bas de la marche. Switcher d'un pied à l'autre pendant 30 secondes sans arrêt. Garder les pieds parallèles et les abdominaux serrés.



**Montées de genoux 5 x 20m. Faire une récupération active en trottinant sur 20m.**

- Faire 12 fois 1'/1' (alterner 1 minute allure soutenue en course de soutien et 1 minute de récupération en footing léger).
- Étirements



## Séance 2

- 10 minutes à allure modérée,
- 1 circuit de préparation physique

1 circuit :

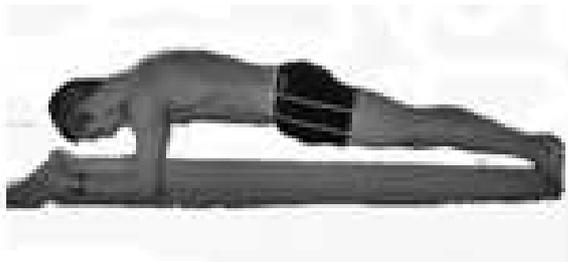
4 séries de 20 demi - squats + 2 allers - retours de 15m pas chassés  
jambes semi - fléchies.

Gainage dos 2 x 45 sec, enchaîner avec 2 allers - retours de 20 m en pas  
chassés avec jambes fléchies : allonger au sol sur le dos, jambes fléchies,

pieds à plat par terre. Décoller les fesses (environ 40 cm au-dessus du sol) et les maintenir en position décollée.



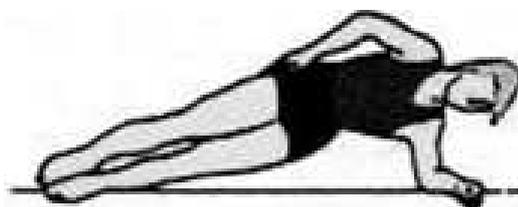
4 séries de 1 minute gainage ventral + montée de marche (environ 20) rapide montée de genoux



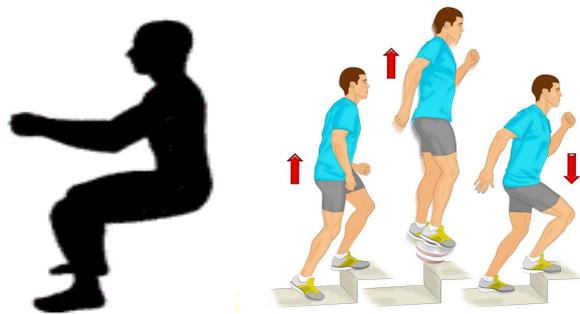
Tirage sur poteau (x20) : rapprocher la poitrine du poteau en se tirant à l'aide des bras et éloigner la poitrine du poteau en contrôlant la descente.



Gainage oblique (45 secondes par côté) : tout le corps est aligné. L'épaule est au-dessus du coude. Le ventre est rentré. Le bras relâché est posé le long du corps.



4 séries de 30 secondes en chaise + 30 secondes de pliométrie basse sur une marche : Pour chaise, se tenir adossé contre un mur pour tenir la position. Les genoux sont à 90° et dans le même axe que les chevilles. Pour pliométrie, mettre un pied sur le haut d'une marche et un pied en bas de la marche. Switcher d'un pied à l'autre pendant 30 secondes sans arrêt. Garder les pieds parallèles et les abdominaux serrés.



45 secondes de gainage ventral + 12 pompes réalisées lentement



- 2x4 courses sous forme de course soutien avec des exercices préétablis.  
2 minutes de récupération entre les séries

Les groupes (en fonction du poste occupé)

- 9, 11, 14 et 15 : course 100m, exos à 10m, 30m et 60m  
Départ, 10m de course, exo, 20m de course, exo, 30m de course, exo et 40m de course (100m = 1 course).
- 2, 6, 7, 8, 10, 12 et 13 : course 90m, exos à 10m, 22m et 50m  
Départ, 10m de course, exo, 12m de course, exo, 28m de course, exo et 40m de course (90m = 1 course).
- 1, 3, 4 et 5 : course 78m, exos à 10m, 22m et 40m  
Départ, 10m de course, exo, 12m de course, exo, 18m de course, exo et 30m de course (78m = 1 course).

Les exercices entre les courses sont :

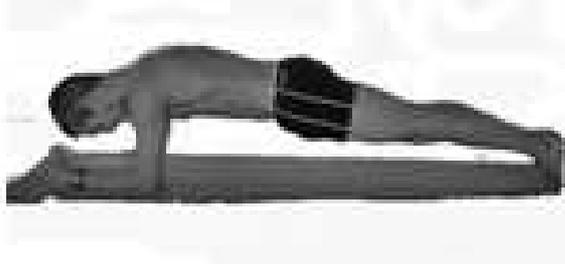
- 1<sup>ère</sup> série : passage à plat ventre, passage sur le dos, 3 squats jump.
- 2<sup>ème</sup> série : 3 pompes claquées, 4 fentes jump, 3 abdos crunch.
- 3<sup>ème</sup> série : 1 cycle de gainage actif (5 secondes), 3 up/down, 1 cycle gainage actif.

- Etirements

## Semaine 3

### Séance 1 : Fartleck (course avec récupération active) + PPG

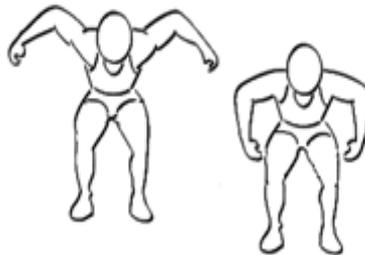
- 10 minutes à allure modérée,
  - 1 circuit de préparation physique
- 1 circuit :
- 3 séries de 45 secondes de gainage ventral + montée de marche (environ 20) rapide montée de genoux



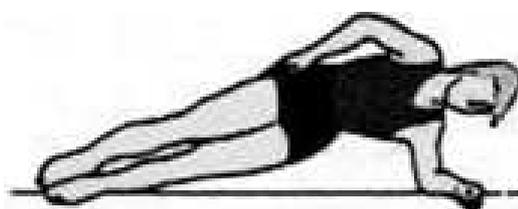
4 séries de 10 squats jump + montée de marche (environ 20) rapide en montée de genoux : après le squat, remonter en accélérant pour effectuer un saut en extension. Réceptionner en douceur et enchaîner avec le saut suivant.



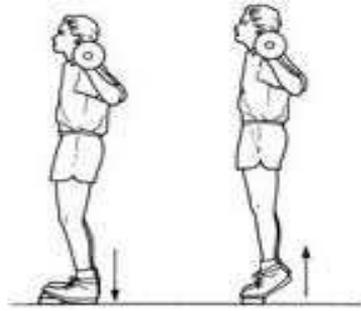
20 répétitions de l'oiseau (garder le dos à plat et les jambes fléchies) : en position de squat statique, remonter les bras sur les côtés. Maintenir le dos à plat et les genoux légèrement fléchis.



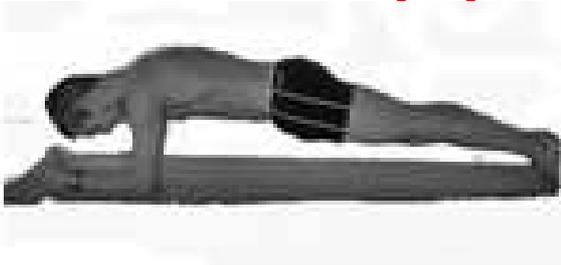
Gainage oblique (45 secondes par côté) : tout le corps est aligné. L'épaule est au-dessus du coude. Le ventre est rentré. Le bras relâché est posé le long du corps.



3 séries de 40 extensions pointe de pied + 20 secondes en équilibre sur le bord d'une marche : sur place, monter sur la pointe des pieds puis reposer les talons pour travailler les mollets. Concernant l'équilibre, rester en équilibre, les pointes de pieds sur une marche et les talons dans le vide.



45 secondes de gainage ventral + 12 pompes réalisées lentement



- Faire 2 séries.  
1 série est égale à 1x1'/1' ; 2x30"/30" ; 4x20"/20" ; 6x15"/15" (1 fois 1 minute course de soutien et 1 minute de footing léger ; 2 fois 30 secondes de course de soutien et 30 secondes de footing léger ; 4 fois 20 secondes de course de soutien et 20 secondes de footing léger ; 6 fois 15 secondes de course de soutien et 15 seconde de footing léger).  
Entre les 2 séries, on prend 3 minutes de récupération.
- Etirements

## Séance 2 : Travail avec récupération passive + PPG

- 10 minutes à allure modérée,
- 1 circuit de préparation physique  
1 circuit :

3 séries de 40 secondes de chaise + 15 secondes de montée de genoux sur place.



3 séries de 40 secondes de gainage ventral + 20 secondes de gainage ventral alterné : gainage ventral alterné (passer rapidement de la position gainage appui sur les avant - bras à la position gainage pompe (position haute)).

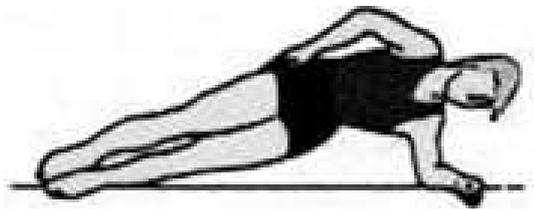
3 séries de 6 squats complets très lents + 15 secondes de montées de genoux en fréquence sur place + 100m de course allure soutenue.  
Récupération d'une minute entre les séries



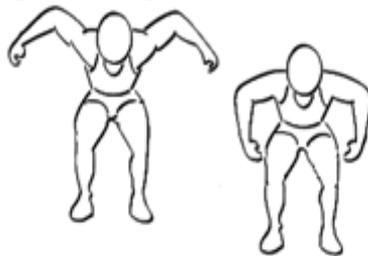
3 séries de 10 fentes avant + 50m de talons fesses en fréquence, récupération sur le retour en trottinant.



**Gainage oblique** (45 secondes par côté) : tout le corps est aligné. L'épaule est au-dessus du coude. Le ventre est rentré. Le bras relâché est posé le long du corps.



**20 répétitions de l'oiseau** (garder le dos à plat et les jambes fléchies) : en position de squat statique, remonter les bras sur les côtés. Maintenir le dos à plat et les genoux légèrement fléchis.



**Gainage dos 2 x 45 sec, enchaîner avec 2 allers - retours de 20 m en pas chassés avec jambes fléchies** : allonger au sol sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat par terre. Décoller les fesses (environ 40 cm au-dessus du sol) et les maintenir en position décollée.



- 1 série de 6 minutes de 36s d'effort / 24s de repos, distance max
  - 1 série de 5 minutes de 20s d'effort / 10s de repos, distance max
- On prend 3 minutes de récupération entre chaque série.

- Etirements

## Semaine 4

### Séance 1 : Courses suicides

- 10 minutes à allure modérée,
- On fait 2 séries de 4 courses de 1'45"/1'15" (1 course : 1 minute 45 d'effort (500m, 480m ou 400m à parcourir suivant le groupe) et 1 minute 15 de repos). On prend 3 minutes de repos entre les 2 séries.

Les groupes (en fonction du poste occupé)

- 9, 11, 14 et 15 : navettes enchaînées aller/retour en-but/22m, aller/retour en-but/50m, aller/retour en-but/22m adverse, aller/retour en-but/en-but adverse soit environ 500m (1 course).
- 2, 6, 7, 8, 10, 12 et 13 : navettes enchaînées aller/retour en-but/22m, aller/retour en-but/40m, aller/retour en-but/22m adverse, aller/retour en-but/en-but adverse soit environ 480m (1 course).
- 1, 3, 4 et 5 : navettes enchaînées aller/retour en-but/22m, aller/retour en-but/40m, aller/retour en-but/40m adverse, aller/retour en-but/22m adverse soit environ 400m (1 course).

- Etirements.

### Séance 2 : Capacité à répéter les efforts explosifs

- 10 minutes à allure modérée,
- 3 séries de 6 répétitions avec 3 minutes de récupération passive (repos) entre chaque répétition.

1 répétition est égale à 3 navettes complètes (1 navette : aller/retour).

On part de la ligne d'en-but, 3 seconde de sprint (22m)/ 17 seconde pour revenir à la ligne d'en-but, puis enchaîner avec 7 seconde de sprint (40/50m)/ 23 secondes pour revenir à la ligne des 22m, puis enchaîner 15 secondes de sprint (distance max)/ revenir vers l'en-but 25 secondes footing léger, puis repos 3 minutes (c'est un répétition)

- Etirements.

**MESSIEURS, BON COURAGE !!!**

**APRES LE 15 JUILLET, VOUS POUVEZ ME TELEPHONER EN CAS DE  
PROBLEME AU 06.33.08.48.39**