

## PROGRAMME PHYSIQUE ESTIVAL 2017

### Semaine du 31 juillet au 6 août : 4 impacts

Faire 2 footings de 25 minutes

+ faire le circuit suivant 2 fois :

- 15 pompes 10 fentes (de chaque côté)
- 40 abdos 20 sauts pieds écartés/pieds serrés
- 1 min gainage x 4
- 150 sauts à la corde
- 15 triceps (muscle opposé au biceps : faire des pompes dos à une chaise ou banc)
- 20 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)

### Semaine du 7 au 13 août : 4 impacts

Faire 2 footings de 30 min

+ faire le circuit suivant 2 fois :

- 15 pompes 10 fentes (de chaque côté)
- 40 abdos 20 sauts pieds écartés/pieds serrés
- 1 min gainage x 4 150 sauts à la corde 15 triceps (muscle opposé au biceps : faire des pompes dos à une chaise ou banc)
- 20 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)

### Semaine du 14 au 20 août : 4 impacts

Faire 2 footings de 30 à 35 min avec 3 changements de rythme (un rythme de croisière minimum, un rythme élevé (80%) sur 1' max et un rythme max sur 5 secondes).

Alterner les 3 sans descendre en dessous du rythme de croisière

+ faire le circuit suivant 2 fois :

- 20 pompes
- 15 fentes
- 60 abdos
- 25 sauts pieds écartés/pieds serrés
- 1 min 30 gainage x 5 200 sauts à la corde

- 20 triceps
- 25 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)

Semaine du 21 au 27 août : 4 impacts

Faire 1 footing de 30 à 35 min avec 3 changements de rythme (un rythme de croisière minimum, un rythme élevé (80%) sur 1' max et un rythme max sur 5 secondes).

Alterner les 3 sans descendre en dessous du rythme de croisière

Faire 1 fois 10 x 1 min sprint/ 3 à 4 minutes repos + faire le circuit suivant 2 fois :

- 25 pompes
- 20 fentes
- 70 abdos
- 30 sauts pieds écartés/pieds serrés
- 1 min 45 gainage x 6
- 250 sauts à la corde
- 2 X 12 triceps
- 30 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)