

Programme estival de maintien en condition physique

La saison débute tambours battants. Un circuit national et une épreuve de zone IDF sont planifiés avant la fin du mois d'octobre (sans compter notre tournoi qui compte dans le classement de ligue). Ceci concerne partiellement ou totalement les catégories:

Cadets / Cadettes

Juniors H / Juniors F

Seniors H / Seniors F

Pour que vous abordiez ces échéances dans les meilleures conditions votre préparateur physique préféré vous a concocté un programme d'exercices physiques étalés sur 4 semaines.

SEMAINE 1				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Footing durée: 20mn allure normale	Repos	Footing durée: 30mn allure normale	Repos	Footing durée: 40mn allure normale Pompes 3 series de 10 1mn de pause/serie Etirements minimum 15mn
Etirements minimum 15mn		Etirements minimum 15mn		Etirements minimum 15mn

Positions de gainage



Option abdos crunch



SEMAINE 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Footing allure modérée (15mn) + allure soutenue (10mn) + allure modérée (15mn)</p> <p>Etirements minimum 15mn</p>	Repos	<p>CYCLISME 25 à 30 km ou NATATION 1 km (40x25m)</p> <p>Etirements minimum 15mn</p>	Repos	<p>Footing durée: 40mn allure normale Gainage 2 series de 30 secondes (face, gauche, droite) Pompes 5 series de 10 1mn de pause/serie Etirements minimum 15mn</p>

SEMAINE 3

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Footing allure modérée (15mn) + allure soutenue (10mn) + allure modérée (15mn)</p> <p>Etirements minimum 15mn</p>	Repos	<p>CYCLISME 30 à 35 km ou NATATION 1,5 km (60x25m)</p> <p>Etirements minimum 15mn</p>	Repos	<p>Footing durée: 40mn allure normale Gainage 8 series de 30 secondes (face, gauche, droite) Pompes 8 series de 10 1mn de pause/serie Etirements minimum 15mn</p>

SEMAINE 4

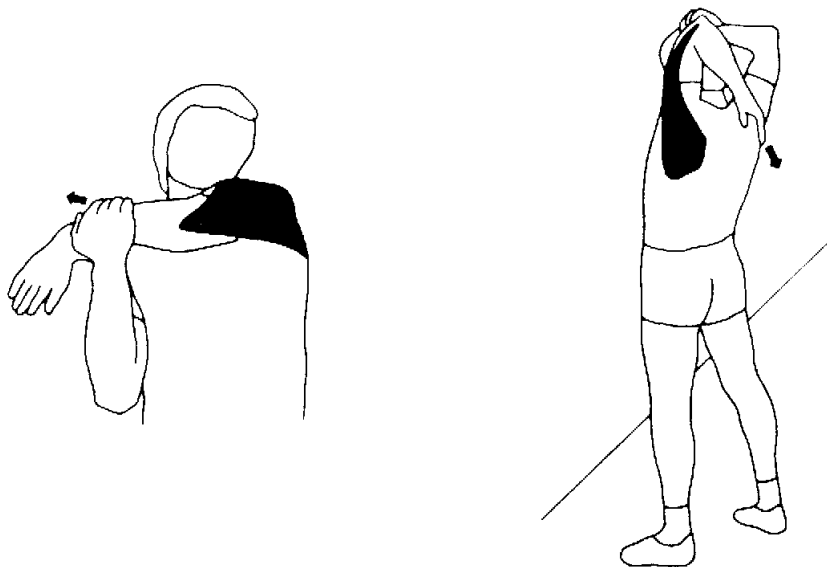
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Footing durée: 60mn allure modérée</p> <p>Etirements minimum 15mn</p>	Repos	<p>CYCLISME 35 à 40 km ou NATATION 2 km (80x25m)</p> <p>Etirements minimum 15mn</p>	Repos	<p>Footing durée: 30mn allure normale Gainage 5 series de 1 mn (face, gauche, droite) Pompes 10 series de 10 2mn de pause/serie Etirements minimum 15mn</p>

Etirements
Gestes et postures à tenir 15 secondes mini

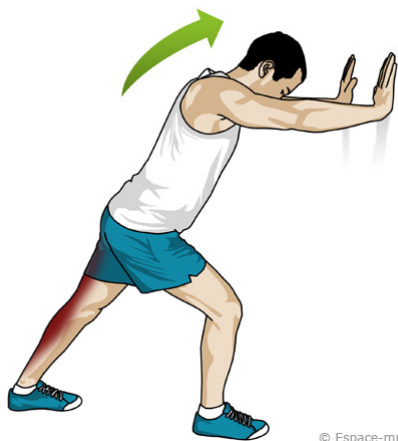
Abdos:



Triceps:

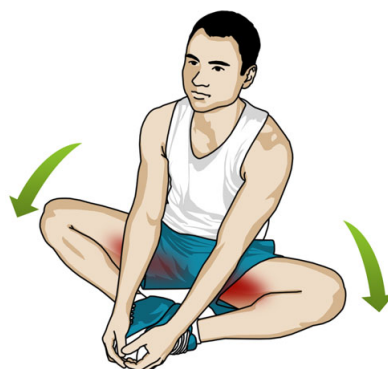


Mollets:



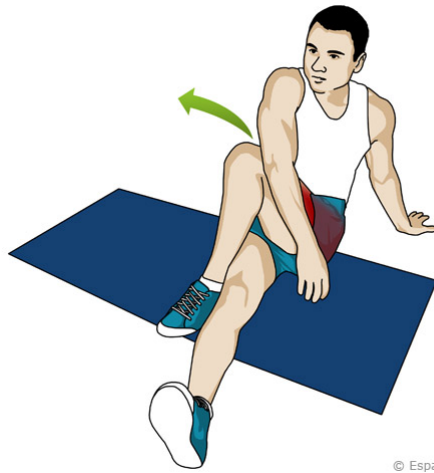
© Espace-musculation.com

Adducteurs:



© Espace-musculation.com

Fessiers:



© Espace-musculation.com

Ischios:



© Espace-musculation.com

Quadriceps:



© Espace-musculation.com