



## Planification préparation physique été 2016

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam	Dim
<b>Semaine 1</b>	18-juil.	19-juil.	20-juil.	21-juil.	22-juil.	23-juil.	24-juil.
	<b>Séance 1</b>		<b>Séance 2</b>		<b>Séance 3</b>		
	<b>Footing = 30'</b> 110 à 120 battements par minute (BPM)  6 X 30 secondes de saut à la corde  6 X 15 secondes de jeu de jambes défensif et 30 secondes de récup entre chaque	-	<b>Renforcement musculaire</b>	-	<b>Footing = 2 X 20'</b> 110 à 120 battements par minute (BPM)  6 X 30 secondes de saut à la corde à faire entre les 2 courses  6 X 15 secondes de jeu de jambes défensif et 30 secondes de récup entre chaque à faire entre les 2 courses	-	-
	<b>Etirements</b>		<b>Cf Planche</b>		<b>Etirements</b>		
			<b>Etirements</b>		<b>Etirements</b>		
<b>Semaine 2</b>	25-juil.	26-juil.	27-juil.	28-juil.	29-juil.	30-juil.	31-juil.
	<b>Séance 4</b>		<b>Séance 5</b>		<b>Séance 6</b>		
	<b>Footing = 2 X 20'</b> 130 à 140 battements par minute (BPM)  6 X 30 secondes de saut à la corde à faire entre les 2 courses  6 X 15 secondes de jeu de jambes défensif et 30 secondes de récup entre chaque à faire entre les 2 courses		<b>Renforcement musculaire</b>	-	<b>Footing = 3 X 15'</b> 130 à 140 battements par minute (BPM)  6 X 30 secondes de saut à la corde à faire entre les courses  6 X 15 secondes de jeu de jambes défensif et 30 secondes de récup entre chaque à faire entre les courses		-
	<b>Etirements</b>		<b>Etirements</b>		<b>Etirements</b>		

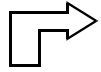
<b>Semaine 3</b>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam	Dim
	<p><i>01-août</i></p> <p><b>Séance 7</b></p> <p><b>Echauffement:</b> 15 min de footing et pendant 5 min: sprint progressif sur 20 mètres et revenir en course arrière après chaque sprint</p> <p><b>4 X 400 m en 1'30 avec 3' de récup entre chaque course</b></p> <p>Prendre les pulsations après l'effort sur 1 minute et les reprendre après 3 minutes de repos</p> <p><b>Etirements</b></p>	<p><i>02-août</i></p> <p>-</p>	<p><i>03-août</i></p> <p><b>Séance 8</b></p> <p><b>Renforcement musculaire</b></p> <p><b>Etirements</b></p>	<p><i>04-août</i></p> <p>-</p>	<p><i>05-août</i></p> <p><b>Séance 9</b></p> <p><b>Echauffement:</b> 15 min de footing et pendant 5 min: sprint progressif sur 20 mètres et revenir en course arrière après chaque sprint</p> <p><b>6 X 400 m en 1'30 avec 3' de récup entre chaque course</b></p> <p>Prendre les pulsations après l'effort sur 1 minute et les reprendre après 3 minutes de repos</p> <p><b>Etirements</b></p>	<p><i>06-août</i></p> <p>-</p>	<p><i>07-août</i></p> <p>-</p>

<b>Semaine 4</b>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam	Dim
	<p><i>08-août</i></p> <p><b>Séance 8: Travail intermittent</b></p> <p><b>Echauffement:</b> 15 min de footing et pendant 5 min: sprint progressif sur 20 mètres et revenir en course arrière après chaque sprint</p> <p><b>4 X 400 m en 1'25 avec 2'30 de récup entre chaque course</b></p> <p><b>Etirements</b></p>	<p><i>09-août</i></p> <p>-</p>	<p><i>10-août</i></p> <p><b>Séance 9</b></p> <p><b>Renforcement musculaire</b></p> <p><b>Etirements</b></p>	<p><i>11-août</i></p> <p>-</p>	<p><i>12-août</i></p> <p><b>Séance 10: Travail intermittent</b></p> <p><b>Echauffement:</b> 15 min de footing et pendant 5 min: sprint progressif sur 20 mètres et revenir en course arrière après chaque sprint</p> <p><b>6 X 400 m en 1'25 avec 2'30 de récup entre chaque course</b></p> <p><b>Etirements</b></p>	<p><i>13-août</i></p> <p>-</p>	<p><i>14-août</i></p> <p>-</p>

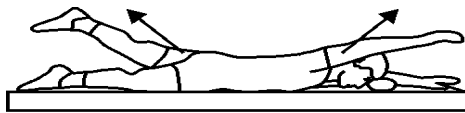
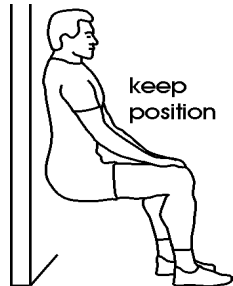
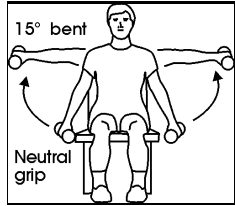
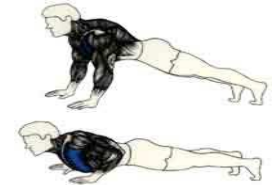
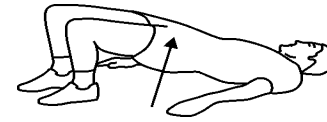
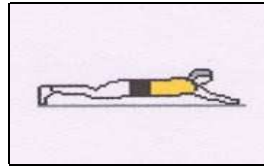
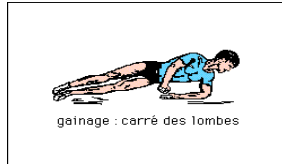
## Semaine 5

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam	Dim
15-août	16-août	17-août	18-août	19-août	20-août	21-août
<b>Séance 9: Travail intermittent</b>		<b>Séance 10</b>		<b>Séance 11: Travail intermittent</b>		
<b>Echauffement:</b> 15 min de footing et pendant 5 min: sprint progressif sur 20 mètres et revenir en course arrière après chaque sprint	-		-	<b>Echauffement:</b> 15 min de footing et pendant 5 min: sprint progressif sur 20 mètres et revenir en course arrière après chaque sprint	-	-
6X 400 m en 1'20 avec 2'30 de récup entre chaque course		Renforcement musculaire		6X200 m en 38" avec 2' de récup entre chaque course		
Etirements		Etirements		Etirements		

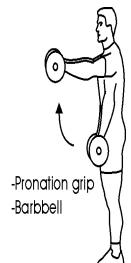
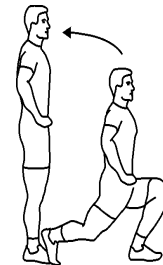
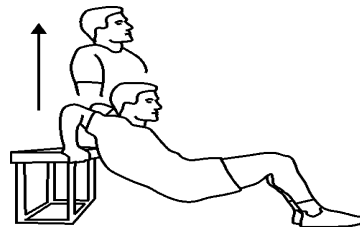
# RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Bouteille d'eau  
si pas haltère



Right arm and left leg



Pronation grip  
Barbell

## Renforcement musculaire sous forme circuit training

Echauffement: 15' footing

Le circuit: Faire 20 répétitions de chaque mouvement, 20" de récup entre les mouvements







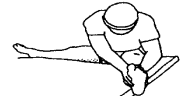

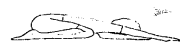

Faire 3 fois le circuit

Position de gainage : le gainage 20" d'effort et 20" de récup





## SERIE D'ETIREMENTS

	<p><b><u>Muscles Fessiers et Quadriceps :</u></b></p> <p>Allongé sur le dos, une jambe fléchie, l'autre tendue avec le pied en flexion. Attraper la jambe fléchie au niveau du genou, avec les deux mains et ramener le genou vers la poitrine. Reposer la tête et les épaules au sol et rentrer le menton. Tenir la position.</p>		<p><b><u>Muscles Fessiers et Quadriceps :</u></b></p> <p>Idem que précédemment à deux mains.</p>
	<p><b><u>Muscles Fessiers :</u></b></p> <p>Couché sur le dos, une jambe fléchie, le pied opposé en appui sur le genou. Décoller les épaules du sol, pour attraper la jambe fléchie, avec les deux mains. Les mains ramènent la jambe vers la poitrine, reposer la tête et les épaules au sol. Tenir la position.</p>		<p><b><u>Quadriceps :</u></b></p> <p>Allongé sur le côté, placer la hanche qui est contre le sol en flexion. Attraper le pied de la jambe supérieure avec la main et tirer vers l'arrière. Maintenir la position.</p>
	<p><b><u>Ischio-jambiers :</u></b></p> <p>Assis jambes écartés et fléchies au début de l'exercice, attraper la pointe des pieds et tendre les jambes au maximum. Tenir la position.</p>		<p><b><u>Adducteurs :</u></b></p> <p>Assis au sol, jambes en flexion, voûte plantaire l'une contre l'autre. Les mains sont posées sur les chevilles, descendre les genoux en direction du sol le plus bas possible. Maintenir la position.</p>
	<p><b><u>Ischio-jambiers :</u></b></p> <p>Assis, jambes écartées, s'allonger progressivement avec les deux mains sur une jambe à la recherche d'un point fixe le plus loin possible (si possible la cheville). Tenir la position</p>		<p><b><u>Muscles du dos :</u></b></p> <p>Assis sur les genoux, descendre les fesses sur les talons. Depuis cette position, s'allonger en avançant les mains le plus loin possible. Tenir la position.</p>
	<p><b><u>Muscles du dos :</u></b></p> <p>Réaliser le même exercice, et ajouter progressivement des inclinaisons vers la droite puis vers la gauche.</p>		<p><b><u>Muscles du dos et ischio-jambiers :</u></b></p> <p>A quatre pattes (ou accroupie), les mains à l'aplomb des épaules. Sans décoller les mains, tendre les genoux, se mettre en appuis sur les pieds sans décoller les talons. Maintenir la position</p>

**NE JAMAIS OUBLIER DE S'HYDRATER AVANT – PENDANT- ET APRES LES SEANCES**

Faites beaucoup d'étirements  
Mangez des repas équilibrés  
Evitez le manque de sommeil...

Michael DEJARDIN : 06.82.13.69.31

@ mikadejardin@gmail.com