

## Programme d'entretien physique

Le programme suivant est assez libre, car il vous permet d'organiser vos semaines. Néanmoins, il faut suivre une petite règle pour des questions de récupération : il ne faut pas enchaîner en 2 jours consécutifs les 2 footings (semaine type 1) et les 2 circuits de renforcement musculaire (sem. type 2).

<b>Semaine de type 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 × footing</li> <li>- 1 × renforcement musculaire</li> <li>- 3 × gainage</li> <li>- 3 × corde à sauter</li> </ul>
<b>Semaine de type 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 × footing</li> <li>- 2 × renforcement musculaire</li> <li>- 3 × gainage</li> <li>- 3 × corde à sauter</li> </ul>

### Explications des différentes séances

- **Footing :** Durée : 25 minutes pour les 2001/2002 ; 30' pour les 2000.  
L'important n'est pas d'aller vite, mais de ne pas s'arrêter.  
Ces séances peuvent être remplacées par :
  - 1h00 de tennis, foot, volley ...
  - l'équivalent en natation;
  - le double de temps en vélo.

**Mais le footing est la meilleure solution.**

- **Corde :**

<b>Sem. Type 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 pieds joints</li> <li>- 40 cloche pied D et G</li> <li>- 5 en escalier</li> </ul>	<b>Sem. Type 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 125 pieds joints</li> <li>- 50 cloche pied D et G</li> <li>- 6 en escalier</li> </ul>
---	---

- **Gainage :** 1 séance de gainage est composée de 5 séries de 3 répétitions (30" de récupération entre les séries) :
  - 1ère série : 3 répétitions de la position 1, avec 10" de récupération.
  - 2ème série : 3 répétitions de la position 2, avec 10" de récupération.
  - 3ème série : 3 répétitions de la position 3, avec 10" de récupération.
  - 4ème série : 3 répétitions de la position 4, avec 10" de récupération.
  - 5ème série : 3 répétitions d'un "complet", c'est-à-dire des 4 positions enchaînées non stop, sans reposer les fesses. Avec 30" de récupération entre les 3 répétitions.

**Le temps de travail est de 25" en Sem. type 1 et de 30" en Sem. Type 2.**

Position 1



Position 2



Position 4



Position 3

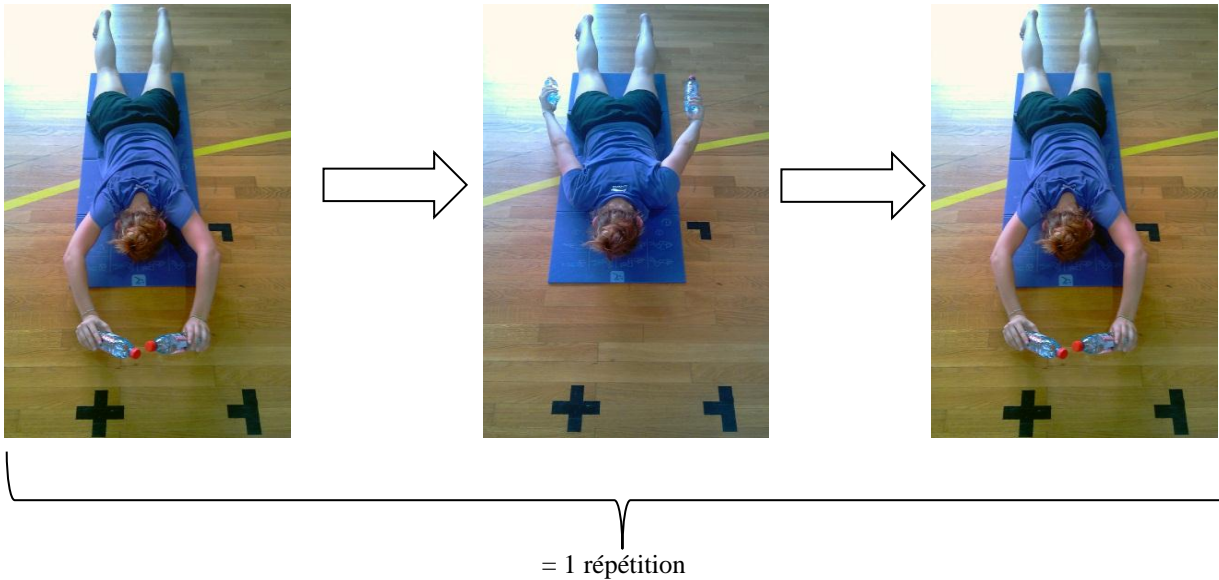


● **Renforcement musculaire :**

Ce travail se compose de 2 ateliers :

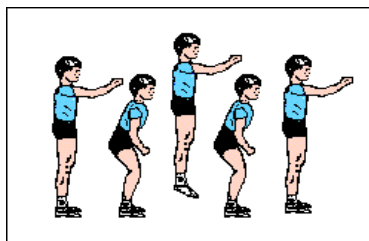
Il faut répéter 2 fois le circuit de suite, en alternant les 2 ateliers.

- Atelier 1 : Renforcement des épaules



2 × 10 répétitions, en frotant le sol au maximum sans le toucher, avec les bras tendus  
**avec une petite bouteille dans chaque main (0,5L)**

- Atelier 2 : Sauts.



2 × 15 sauts enchaînés avec légère flexion des genoux  
**en cherchant à "amortir" avec les cuisses et repartir comme un "élastique"**

Si vous avez des questions, n'hésitez de me contacter par mail.  
Bon travail ....