



Suggestion de programme de remise en forme sur 4 semaines pour le mois d'août afin d'attaquer en septembre avec une bonne condition physique. *(Programme conçu par Robin)*

Au programme : capacité aérobie et proprioception

Aucun matériel, vous pouvez effectuer ces séances chez vous.

Consignes :

- Effectuer les séances dans l'ordre, réparties dans la semaine (ex : lundi-jeudi-samedi).
- N'oubliez pas de vous étirer après chaque séance
- Vous pouvez bien sûr y intégrer d'autres activités : vélo, natation...

Planning sur 4 semaines

❖ Semaine 1 :

Séance 1 : PPG (préparation physique généralisée) + course à pieds

Séance 2 : PPG + course à pieds

❖ Semaine 2 :

Séance 1 : PPG + course à pieds

Séance 2 : PPG + course à pieds

❖ Semaine 3 :

Séance 1 : PPG + course à pieds

Séance 2 : course à pieds

Séance 3 : PPG

❖ Semaine 4 :

Séance 1 : PPG + course à pieds

Séance 2 : course à pieds

Séance 3 : PPG

Semaine 1

Séance 1

a) Echauffement : 15 min de footing

b) Circuit de PPG (préparation physique généralisée) à effectuer 4 fois

4 fois

- I. 10 flexions de jambes
- II. 8 pompes écartement des épaules
- III. gainage frontal/ 30 secondes
- IV. 20 secondes/jambe : équilibre sur une jambe fléchie
- V. 10 « moutain-climber »
- VI. 30 secondes de « shadow-boxing » (mouvements de boxe dans le vide) pied/poing

A la fin de la séance : Etirements

Rappels :

❖ gainage frontal

ROUDNEFF



❖ Moutain-climber



Séance 2

a) Echauffement : 20 min de footing

b) Circuit de PPG (préparation physique généralisée) à effectuer 4 fois

4 fois

- I. 8 pompes avec pieds sur une chaise
- II. 8 fentes avant /jambes
- III. gainage latéral/ 15 secondes par côté
- IV. 10 pas chassés « aller » et 10 pas chassés « retour »
- V. 20 abdos « crunch »
- VI. 20 secondes d'équilibre sur un pied/ pointe de pieds

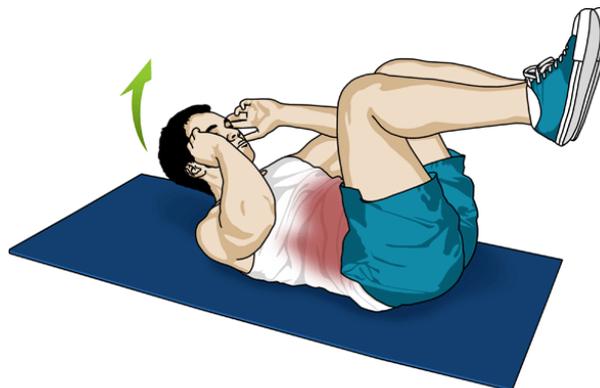
A la fin de la séance : Etirements

Rappels :

❖ gainage latéral



❖ Abdo crunch



Semaine 2

Séance 1

a) Echauffement : 20 min de footing

b) Circuit de PPG à effectuer 5 fois

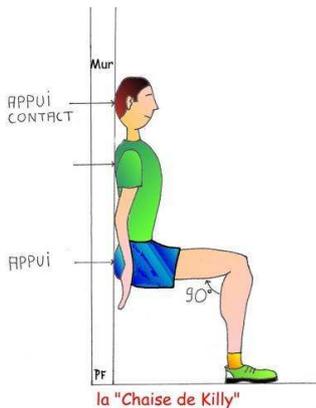
5 fois

- I. Chaise statique
- II. Position pompe bras tendus 20 secondes
- III. gainage frontal/ 20 secondes
- IV. Genoux poitrine 20 secondes
- V. Jumping-jack 20 secondes
- VI. Equilibre sur une jambe /yeux fermés 20 secondes par jambe

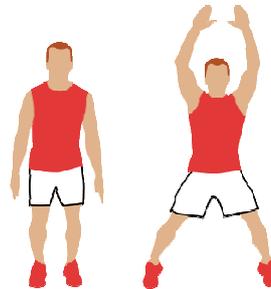
A la fin de la séance : Etirements

Rappels :

Chaise statique



Jumping jack



Séance 2

a) Echauffement : 20 min de footing

b) Circuit de PPG à effectuer 3 fois

3 fois

- I. chaise statique 20 secondes + 10 montées de genoux
- II. Gainage frontal ou planche 30 secondes
- III. 5 Pompes mains serrées + 5 mains écartées
- IV. 10 pas chassés aller et 10 pas chassés retour + 3 flexions de jambes
- V. Shadow- boxing : 1 minute

A la fin de la séance : Etirements

Semaine 3

Séance 1

- a) Echauffement : 10 min de footing
- b) Circuit à effectuer pendant 20 minutes

A renouveler
Pendant 20 min

- I. 2 min de course
- II. 10 pompes
- III. 10 flexions de jambes
- IV. 30 secondes de shadow - boxing

- c) Equilibre sur pointe de pieds, les yeux fermés : 30 secondes

A la fin de la séance : Etirements

Séance 2

Footing de 10 min rythme endurance + 10 min avec des changements de rythme à volonté (vitesse, distance) + 10 min de footing rythme endurance.

A la fin de la séance : Etirements

Séance 3

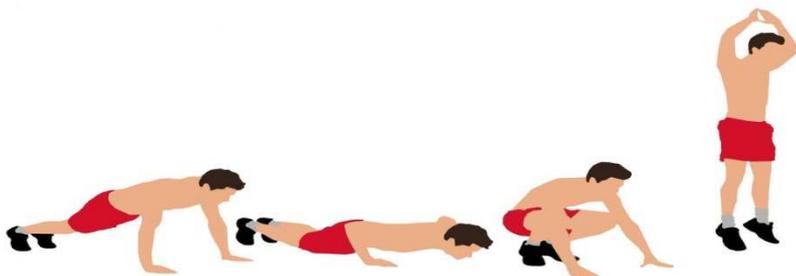
- c) Echauffement : 4 X 2 min en shadow-boxing
- d) Circuit de PPG (préparation physique généralisée) à effectuer 3 fois

3 fois
Avec 1 min
de récup
entre
Chaque
série

- I. chaise statique 20 secondes + 10 talons-fesses + 10 genoux-poitrine
- II. 5 Pompes mains serrées + 5 pompes écartements épaules + 5 pompes mains écartées
- III. Gainage dos/ 20 secondes
- IV. Gainage frontal ou planche
- V. 5 Burpees
- VI. 10 pas chassés aller-retour
- VII. Equilibre en chassé-bas 30 secondes /jambe

A la fin de la séance : Etirements

Rappels :



Burpees

Semaine 4

Séance 1

- a) Echauffement : 15 min de footing
- b) Circuit PPG

Pendant 10 min

- I. 10 pompes
- II. 10 sauts pieds joints
- III. 10 pas chassés aller-retour
- IV. Courir 20 m en marche arrière

Récupération 5 minutes

Pendant 10 min

- V. 30 secondes de shadow
- VI. 5 flexions-extensions
- VII. 10 bonds pieds joints
- VIII. 5 pompes
- IX. 10 moutain-climber

Récupération 5 minutes

Pendant 1 min

- X. Equilibre chassé médian pendant 30 secondes
- XI. Equilibre chassé bas pendant 30 secondes

Récupération 5 minutes

A la fin de la séance : Etirements

Séance 2

Footing de 15 min rythme endurance + 5 accélérations de 20 secondes , la récupération entre les séries est libre + 10 min de footing rythme endurance.

A la fin de la séance : Etirements

Séance 3

- a) Echauffement : 10 min de footing + 10 min en shadow-boxing
- b) Circuit de PPG

3 fois

Avec 4 min
de récup
entre

Chaque série

- I. chaise statique 40 secondes + 3 sauts flexions-extensions
- II. 10 moutain-climber + 10 pompes
- III. 10 abdo crunch
- IV. 5 chassés-bas jambes
- V. 5 Burpees
- VI. Courir 100 m

A la fin de la séance : Etirements