

Préparation équipe

11 semaines avant reprise :

Semaine 27 (04 au 10 juillet) :

*un footing de 30 minutes

Semaine 28 (11 au 17 juillet):

*1 footing de 30 minutes

Semaine 29 (18 au 24 juillet) :

*footing 30 minutes

1/Semaine 30 (25 au 31 juillet):

+Séance PPG 1 (voir ci-dessous)

+ Activité intensité modérée de 40' à 45' (vélo, natation, roller...)

+Course à pied en alternant course et marche sans arrêt si besoin en fonction de son niveau (40')
(même avec chien !)

2/Semaine 31 (01 au 06 aout) :

+ Séance PPG 1

+ Course à pied (20' échauf. 7 x (20'' rapide mais pas à fond, récupération 10'' en trottinant), fin avec 5' footing)

+ Activité intensité modérée de 40' à 45' (vélo, natation, roller...)

3/Semaine 32 (08 au 13 aout):

+ Séance PPG 2

+ Course à pied (**15' footing**=>circuit training : **2 circuits* de 7'** avec **3' de récup** entre chaque avec étirements et hydratation :

***CIRCUIT** : 2x sans récup [30'' course slalom (rapide) =>30''footing récup =>15'' cloche pied gauche, 15'' cloche pied droit =>30''footing récup => 30'' course slalom (rapide) => 3x séries abdos et gainage au choix]

+ Activité intensité modérée de 40' à 45' (vélo, natation, roller...)

4/Semaine 33 (16 au 20 aout):

+ Séance PPG 1

+ Course à pied (**15' footing**=>circuit training : **3 circuits*** avec **3' de récup** entre chaque avec étirements et hydratation :

***CIRCUIT** : 2x sans récup [30'' course slalom (rapide) =>30''footing récup =>15'' cloche pied gauche, 15'' cloche pied droit =>30''footing récup => 30'' course slalom (rapide) => 3x séries abdos et gainage au choix]

+ Activité intensité modérée de 40' à 45' (vélo, natation, roller...)

5/Semaine 34 (22 au 28 aout):

+ Séance PPG 2

+ Course à pied (**15' footing**=>circuit training : **3 circuits*** avec **3' de récup** entre chaque avec étirements et hydratation :

***CIRCUIT** : 2x sans récup [30'' course slalom (rapide) =>30''footing récup =>30'' bondissements deux pieds (banc, plots, bouteilles) sans plier les genoux =>30''footing récup => 30'' course slalom (rapide) avec impulsion à la fin=> 3x séries abdos et gainage au choix]

+ Activité intensité modérée de 40' à 45' (vélo, natation, roller...)

6/Semaine 35(29aout au 03 sept) :

+ Séance PPG 2

+ Course à pied (**15' footing**=>circuit training : **4 circuits*** avec **3' de récup** entre chaque avec étirements et hydratation :

***CIRCUIT :** 2x sans récup [30'' course slalom (rapide) =>30''footing récup =>30'' bondissements deux pieds (banc, plots, bouteilles) sans plier les genoux =>30''footing récup => 30'' course slalom (rapide) avec impulsion à la fin=> 3x séries abdos et gainage au choix]

+ Activité intensité modérée de 40' à 45' (vélo, natation, roller...)

7/Semaine 36 (05 au 10 sept):

+ Séance PPG 1

+ Course à pied (**25' footing**=>5x 15'' sprint récup entre chaque de 30'' => 10x 8''sprint récup entre chaque 15 '' => 5' récupération allure faible, étirements et hydratation.

+ Activité intensité modérée de 40' à 45' (vélo, natation, roller...)

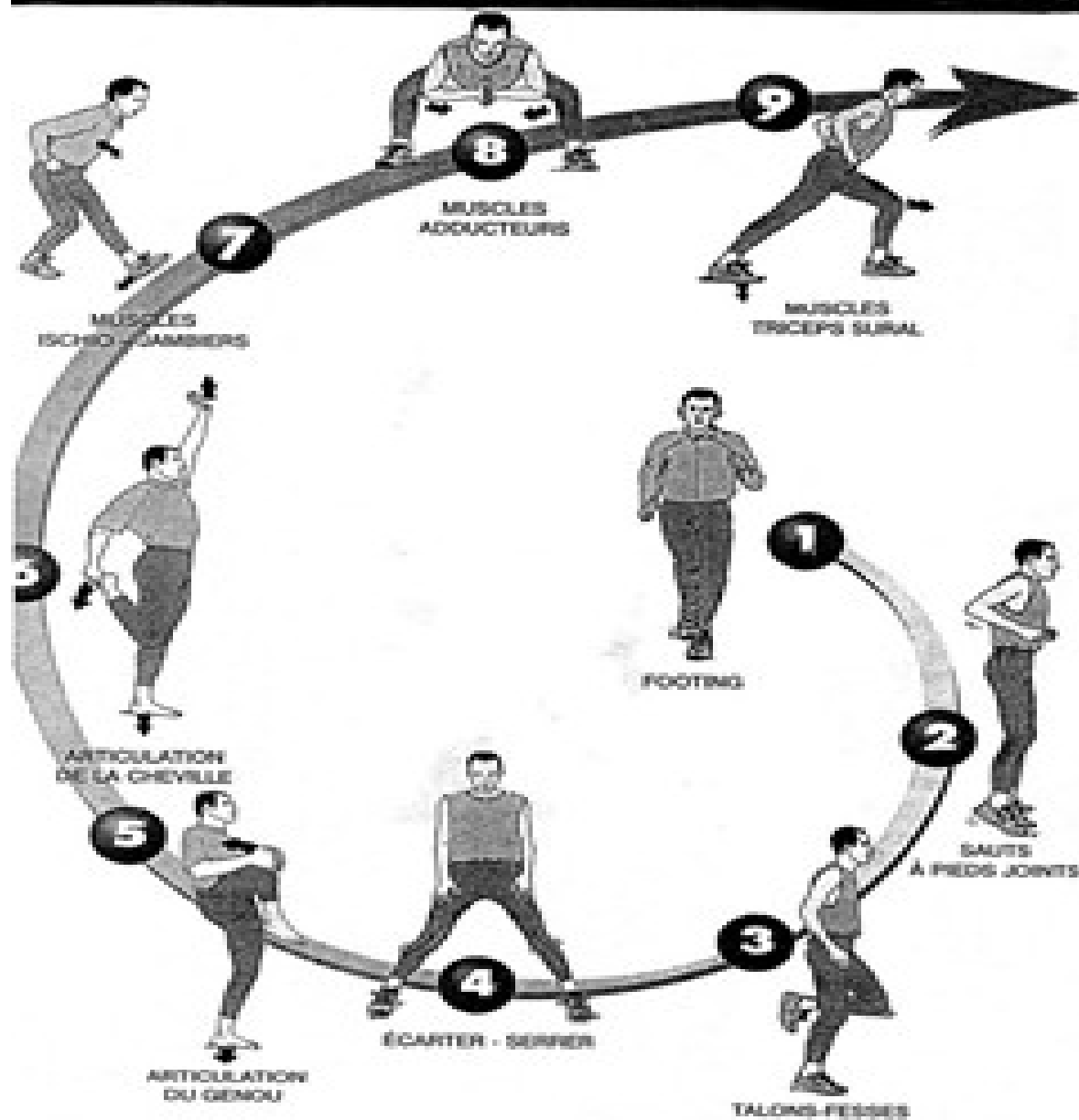
8/Semaine 37 :

+ Séance PPG 2

+ Course à pied (**25' footing**=>5x 15'' sprint récup entre chaque de 30'' => 10x 8''sprint récup entre chaque 15 '' => 5' récupération allure faible, étirements et hydratation.

+ Activité intensité modérée de 40' à 45' (vélo, natation, roller...)

Echauffez-vous avant l'effort



Séance PPG 1

***Série d'exercices à répéter deux fois avec 5' de récupération entre chaque série.**



*Descendre doucement pour avoir les cuisses à l'horizontal et maintenir 30'' à répéter 6x, récupération égale au temps de travail (30''). (Possibilité de durcir l'intensité en passant sur une jambe en alternant jambe gauche et droite)



*Maintenir la position 45'' à répéter 3x de chaque côté, récupération 10'' entre chaque.



*Maintenir la position 45'' à répéter 3x de chaque côté, récupération 10'' entre chaque.



* Maintenir la position 6'' à répéter 6x de chaque côté et on récupère 6'' entre chaque contraction.



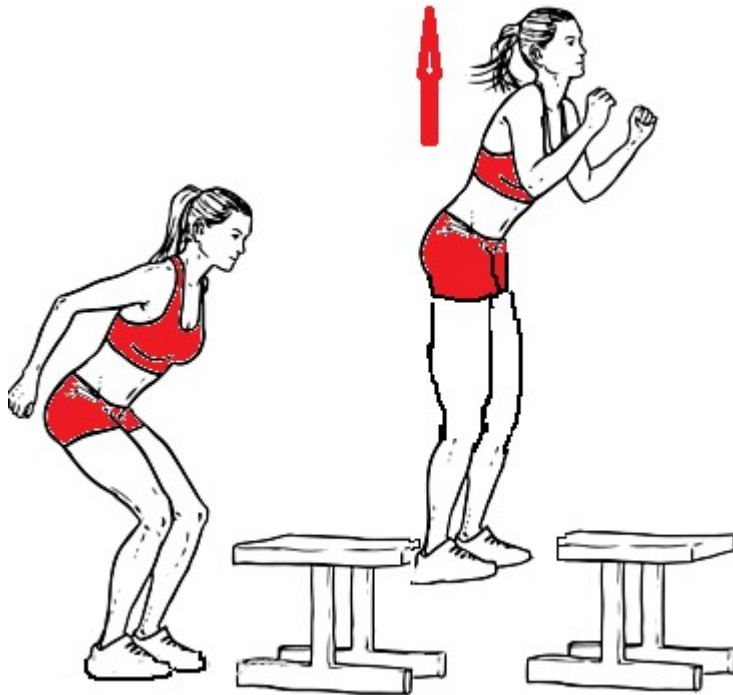
*Maintenir les cuisses à la vertical et les tibias à 90°, on pose le ballon 10x sans le faire tomber.

Séance PPG 2

***Série d'exercices à répéter deux fois avec 5' de récupération entre chaque série.**

*Sauter sur un une marche pieds joints puis redescendre de suite en sautant sans marquer d'arrêt. Les pieds doivent pousser dès qu'ils touchent le sol. On essaie de d'atterrir jambes tendues.

20 sauts à répéter 3x avec 1'30'' de récupération entre chaque série.



*Exercice du Carré :

Sauter pieds joints en avant puis sur le côté gauche, puis en arrière et enfin à droite de manière à dessiner un carré au sol.

Il faut essayer de faire le plus grand carré possible en faisant attention que le saut en arrière est plus difficile.

Faire 6 carrés à répéter 3x en essayant d'aller de plus en plus vite récupération 15 ''entre chaque.

*Faire des grandes fentes avant en essayant d'aller le plus loin possible en avant, fixer la position 15'' et recommencer ainsi 15x par jambe.



*Garde la position haute sur le côté pendant 30'' et le répéter 3x de chaque côté en alternant.

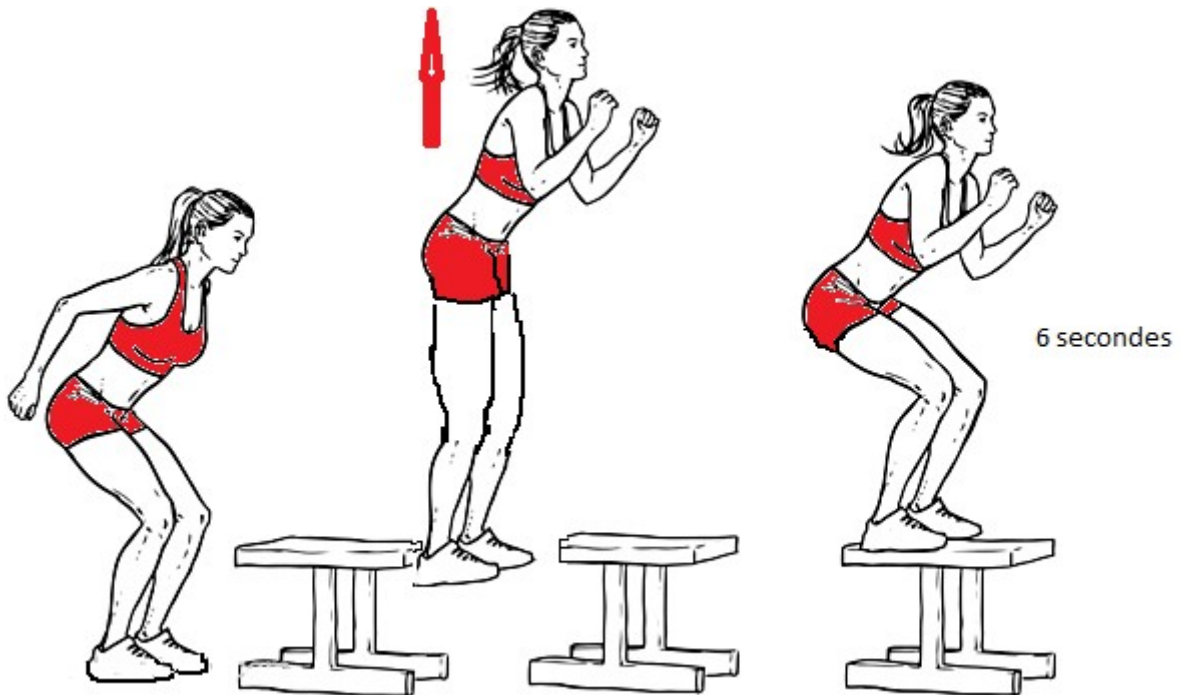


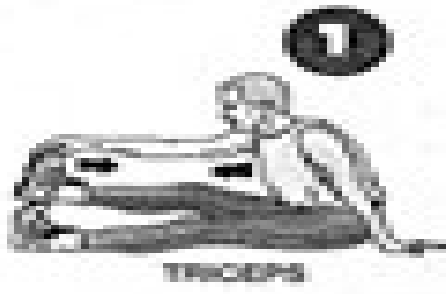
*En position à plat ventre sur le sol, on décolle le corps de quelques centimètres et on reste en appuis sur ses pieds et ses mains pendant 20'' et on le refait 4x avec 10'' de récupération entre chaque.



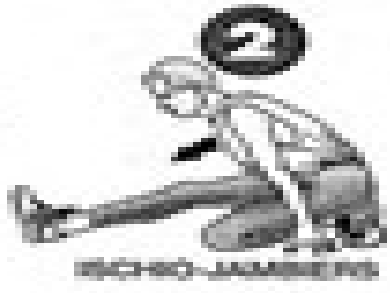
* Sauter sur un banc haute marche pieds joints et fixer en position assise pendant 6'' avant de repartir en arrière. Les pieds doivent pousser dès qu'ils touchent le sol. On essaie de d'atterrir jambes tendues en bas de la marche (banc).

8 sauts à répéter 3x avec 1'30'' de récupération entre chaque série.





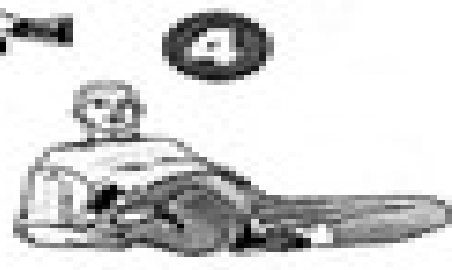
TRICEPS



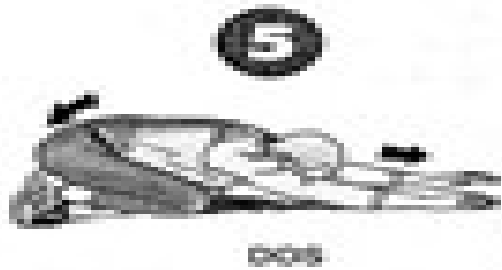
RECTUS-ANTERIEUR



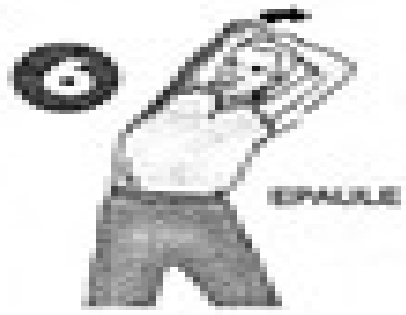
ADDUCTEURS



QUADRICEPS



DORS



EPAULE