

Préparation physique 2010/2011

Période 2: du 9 au 20 août – 6 séances (2 séances par semaine)

Séance N° 1 (1H 22 min.)

1. **Footing – 5 min.** Allure progressive (de long à moyen) parcourir environ 1000 mètres.
2. **Récupération active – 3 min.** Par enchaînement de ronds bras, sautilllements modérés, chassés latéraux croisés devant puis derrière.
3. **Footing – 5 min.** Allure moyen, parcourir environ 1200 mètres.
4. **Renforcement musculaire – 30 min. + 3min. récupération.** Voir fiche avec exercices.
5. **Amélioration du VO2 max. – 26 min.** 2 séries de 10 min : courir en ligne 15'' à 100% VMA (80 mètres) / 15'' récupération passive. 3 min. récupération passive entre séries et 3 min. récupération après deuxième série.
6. **Footing – 10 min.** Retourne au calme.

Séance N° 2 (1H 10 min.)

1. **Footing – 5 min.** Allure progressive (de long à moyen) parcourir environ 1000 mètres.
2. **Récupération active – 3 min.** Par enchaînement de ronds bras, sautilllements modérés, chassés latéraux croisés devant puis derrière.
3. **Footing – 5 min.** Allure progressive (de long à moyen) parcourir environ 1200 mètres
4. **Amélioration du VO2 max. – 15 min.** 1 séries de 12 min : courir en navette de 40 mètres 30'' à 93% VMA (140 mètres, 3 longueurs + 20 mètres) / 30'' récupération passive. 3 min. récupération après série.
5. **Gainage – 15 min.** 3 séries. Voir fiche exercices gainages.
6. **Amélioration du VO2 max. – 15 min.** 1 séries de 12 min : courir en navette de 40 mètres 30'' à 93% VMA (140 mètres, 3 longueurs + 20 mètres) / 30'' récupération passive. 3 min. récupération après série.
7. **Footing – 10 min.** Retourne au calme.