

Préparation physique 2010/2011

Période 3: du 23 au 27 août – 3 séances

Séance N° 1 (1H 20 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. **Amélioration du VO2 max. facteurs périphériques – 25 min.** 2 séries de 8 min : courir en navette de 20 mètres 10'' à 115% VMA (54 mètres, aller/retourne + 14 mètre) / 20'' récupération passive (marcher de l'autre côté). 6 min. récupération active entre séries (atelier musculation membres inférieur – pompes, abdominaux, etc.). et 3 min. récupération après deuxième série.
5. **Renforcement musculaire – 30 min. + 3min. récupération.** Voir fiche avec exercices.
6. **Footing – 10 min.** Retourne au calme.

Séance N° 2 (1H 21 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. **Amélioration du VO2 max. – 30 min.** 2 séries de 10 min : courir en navette de 20 mètres 10'' à 115% VMA (54 mètres, aller/retourne + 14 mètres) / 20'' récupération passive en alternance avec monter sur le banc ou marche d'escalier pendent 10''/20'' récupération passive. 6 min. récupération active (une série de gainage, voir fiche annexe, entre deux séries). 4 min. récupération après deuxième série.
4. **Renforcement musculaire – 30 min. + 3min. récupération.** Voir fiche avec exercices
5. **Footing – 10 min.** Retourne au calme.

Séance N° 3 (1H 11 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. **Amélioration du VO2 max. – 20 min.** 2 séries de 6 min : sprints sur 20 mètres (3''), récupération passive 17''. 6 min. récupération active (une série de gainage, voir fiche annexe, entre deux séries). 2 min. récupération après deuxième série.
4. **Renforcement musculaire – 30 min. + 3min. récupération.** Voir fiche avec exercices
5. **Footing – 10 min.** Retourne au calme.