

Préparation physique 2010/2011

Période 1: du 19 juillet au 6 août – 6 séances (2 séances par semaine)

Séance N° 1 (1H 05 min.)

1. **Footing – 10 min.** Allure progressive (de long à moyen) parcourir environ 2000 mètres.
2. **Récupération active – 3 min.** Par enchaînement de ronds bras, sautilllements modérés, chassés latéraux croisés devant puis derrière.
3. **Amélioration du VO2 max. – 26 min.** 2 séries de 10 min : courir en ligne 30'' à 90% VMA (145 mètres) / 30'' récupération active (marcher sur environ 50 mètres). 3 min. récupération passive entre séries et 3 min. récupération après deuxième série.
4. **Renforcement musculaire – 15 min.**
 - 5 séries d'abdominaux de 20 répétitions,
 - 5 séries de pompes 7 répétitions,
 - Parcourir 3 fois 40 mètres en alternant montée active des genoux et talons/fesses, changement tous les 10 mètres,
 - 3 séries sauter sur place (appel pieds joints) 5 fois genoux/poitrine 5 fois carpes/écart,
5. **Footing – 10 min.** Retourne au calme.

Séance N° 2 (55 min.)

1. **Footing – 10 min.** Allure progressive (de long à moyen) parcourir environ 2000 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 12 min : courir en navette de 40 mètres 30'' à 93% VMA (140 mètres, 3 longueurs + 20 mètres) / 30'' récupération passive. 3 min. récupération passive entre séries et 3 min. récupération après deuxième série.
4. **Footing – 10 min.** Retourne au calme.