



**Programme de Préparation Physique Générale**  
**Saison 2019 - 2020**



Semaine 1 : du 15/07 au 21/07

Lundi 15/07	Mardi	Mercredi 17/07	Jeudi	Vendredi 20/07
* Footing 3 x 15 min (puls. Card entre 140 et 160 / min) * Renforcement muscul. : 3 x 30 abdos + 2 x 15 pompes * Etirements passifs	Repos	* Footing 2 x 20 min (puls. Card entre 140 et 160 / min) * Renforcement muscul. : 3 x 30 abdos + 2 x 15 pompes * Etirements passifs	Repos	* Footing 35-40 min (puls. Card entre 140 et 160 / min) * Renforcement muscul. : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes * Etirements passifs

Semaine 2 du 22/07 au 28/07

Lundi 22/07	Mardi 23/07	Mercredi	Jeudi 25/07	Vendredi 26/07
* Footing 40 min (puls. Card entre 140 et 160 / min) * Renforcement muscul. : 3 x 50 abdos + 3 x 20 pompes * Etirements passifs	Repos	* Footing 45 min (puls. Card entre 140 et 160 / min) * Renforcement muscul. : 3 x 50 abdos + 3 x 20 pompes * Etirements passifs	Repos	* Fartlek 45 min (changement de rythme sur les 10 dernières min) * Renforcement muscul. : 3 x 50 abdos + 3 x 20 pompes * Etirements passifs

Semaine 3 : du 29/07 au 04/08

Lundi 29/07	Mardi 30/07	Mercredi	Jeudi 01/08	Vendredi 02/08
* Fartlek 45 min (changement de rythme sur les 20 dernières minutes) * Renforcement muscul. : 4 x 50 abdos + 3 x 30 pompes * Etirements passifs	* Footing 20 min puis 2 x 6' de 15"-15" avec 3' de récup entre les séries * Renforcement muscul. : 3 x 50 abdos + 3 x 25 pompes * Etirements passifs	Repos	* Footing 45 min (puls. Card entre 140 et 160 / min) * Renforcement muscul. : 3 x 50 abdos + 3 x 20 pompes * Etirements passifs	* Footing 20 min puis 3 x 6' de 15" 15" avec 3' de récup entre les séries * Renforcement muscul. : 3 x 50 abdos + 3 x 20 pompes * Etirements passifs