



**Programme de Préparation Physique Générale**  
**Saison 2020 - 2021**



Semaine 1 : du 13/07 au 19/07

Lundi 13/07	Mardi 14/07	Mercredi 15/07	Jeudi 16/07	Vendredi 17/07
* 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 20/07 au 26/07

Lundi 20/07	Mardi 21/07	Mercredi 22/07	Jeudi 23/07	Vendredi 24/07
* 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 27/07 au 02/08

Lundi 27/07	Mardi 28/07	Mercredi 29/07	Jeudi 30/07	Vendredi 31/07
* 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