



Programme de Préparation Physique Générale
Saison 2021 - 2022



Lundi 12/07	Mardi 13/07	Mercredi 14/07	Jeudi 15/07	Vendredi 16/07
* Footing 3 x 15 min (puls. Card entre 140 et 160 / min) * Renforcement muscul. : 3 x 30" x 3 planches + 2 x 15 pompes * Etirements passifs	Repos	* Footing 2 x 20 min (puls. Card entre 140 et 160 / min) * Renforcement muscul. : 3 x 40" x 3 planches + 2 x 15 pompes * Etirements passifs	Repos	* Footing 35-40 min (puls. Card entre 140 et 160 / min) * Renforcement muscul. : 3 x 45" x 3 planches + 2 x 20 pompes * Etirements passifs
Lundi 19/07	Mardi 20/07	Mercredi 21/07	Jeudi 22/07	Vendredi 23/07
* 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
Lundi 26/07	Mardi 27/07	Mercredi 28/07	Jeudi 29/07	Vendredi 30/07
* 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. : 4 x 50 abdos + 3 x 30 pompes * Etirements passifs	* Footing 20 min puis 3 x 6' de 15" avec 3' de récup entre les séries * Renforcement muscul. : 3 x 50 abdos + 3 x 25 pompes * Etirements passifs



Planche 1



Planche 2 et 3



> Etirements (20" par posture)