

# PREPARATION PHYSIQUE PERSONNELLE AVANT REPRISE

**Prépa sérieuse = saison glorieuse !!**

Reprise collective jeudi 20 aout à 18h45 (fin 20h15)

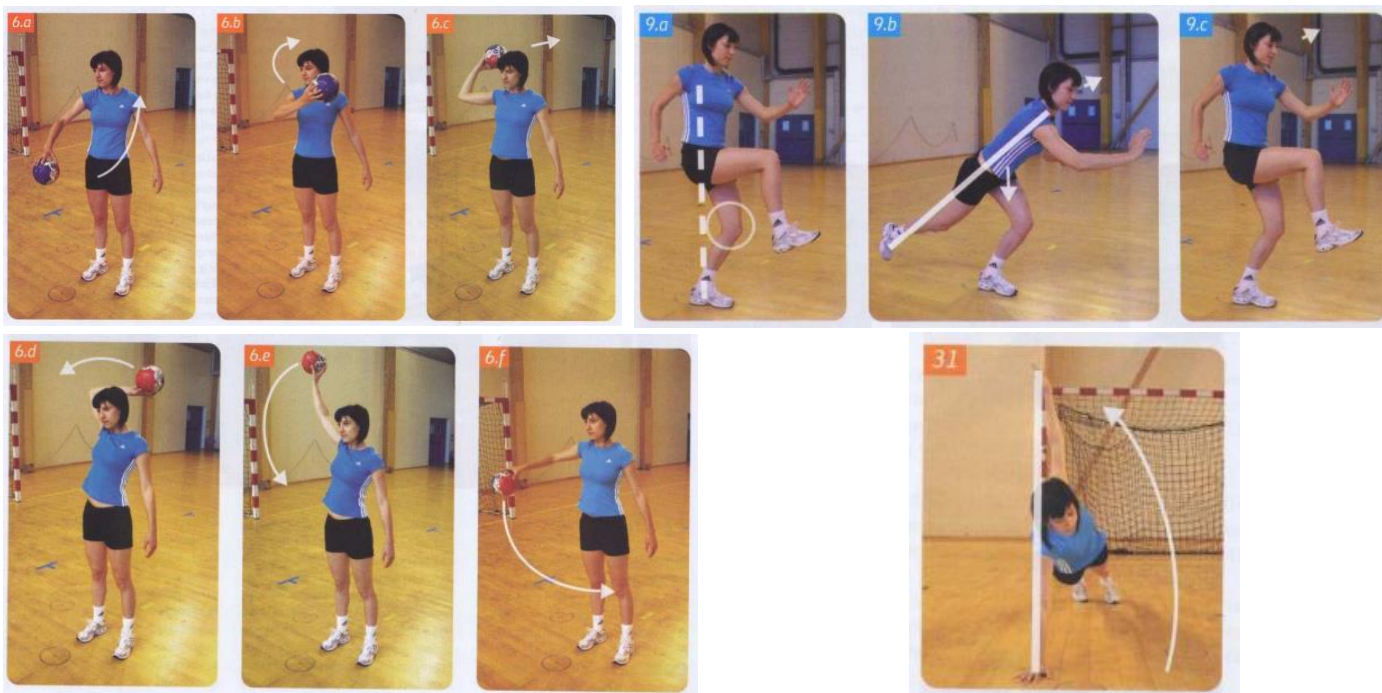


SEMAINE DU 10 AU 16 AOUT

## 2 Séances de footing endurance dans la semaine

1. 20 minutes + proprioception
2. 22 minutes + proprioception

**PROPRIOCEPTION : 4 exercices avec 12 répétitions par exercice. Calme et équilibre !**



## Et 2 séances renfort musculaire :

20'' travail	30'' travail
10'' récup	15'' récup
1 minute entre chaque tour	1 minute entre chaque tour
3 tours (= 3 fois les 5 ateliers) = 9 minutes	4 tours (= 4 fois les 5 ateliers) = 17 minutes

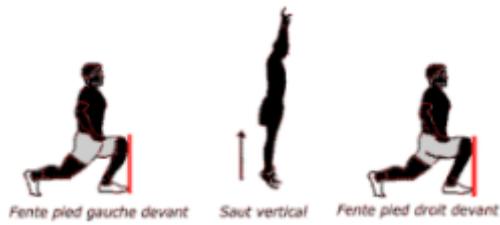


1. Jumping Jack



2. Gainage planche

3. Fentes

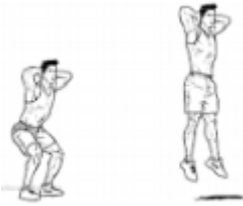


4. Abdos relevé du bassin



On descend les jambes, on les remonte en relevant le bassin

5. Squat jump



(sinon squat simple, sans saut)

**SEMAINE DU 17 AU 23 AOUT**

**1 séance de footing endurance 25 minutes avant le jeudi 20**

**Et 1 séance renfort musculaire avant jeudi 20 :**

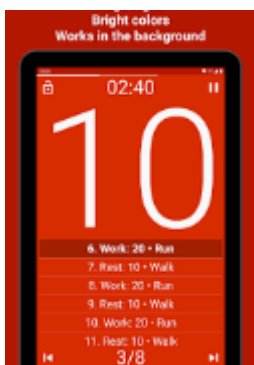
45'' travail

15'' récup

2 minutes entre chaque tour

4 tours (= 3 fois les 5 ateliers) = 25 minutes

1. Jumping Jack
2. Gainage planche
3. Fentes
4. Abdos
5. Squat



Pour gérer les différents temps (travail, récup, entre tour, nombre de tour...), une application bien pratique à installer sur votre téléphone : **Tabata Timer**