

Programme de préparation physique Groupement RIOLAIS



Ce programme a pour but de préparer la reprise collective dont la date sera communiquée ultérieurement. A ce titre, bien que réalisé de manière individuelle, ce programme fait partie intégrante de la préparation de l'équipe et sera considérée comme réalisé lors de la reprise de l'entraînement.

Il est possible de réaliser cette phase en groupe, aussi n'hésitez pas à vous regrouper pour effectuer ces séances.

Il est primordial de s'hydrater avant, pendant, et après les séances. L'idéal étant de boire de petites quantités d'eau, mais souvent.

Les étirements doivent être réalisés toute aussi sérieusement que le reste des exercices.

Séance 1 (01/08/2018)

- 15' de footing à allure modérée
- 5X 20 abdominaux
- 5X 10 pompes
- 5X 30'' de chaise (le dos en appui contre un mur prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)
- Etirements

Séance 2 (03/08/2018)

- 2 X 10' de footing à allure modérée
- 5X 25 abdominaux
- 5X 10 pompes
- 5X 30'' de chaise + 5 sauts verticaux (le dos en appui contre un mur prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)
- Maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)
- Etirements

Séance 3 (05/08/2018)

- 2X25' de footing à allure modéré
- Sur environ 15m → montées de genoux/talons fesses/course arrière/ pas chassés (3 répétition de chaque exercice avec retour en marchant)
- 5X 30 abdominaux
- 2X 30'' de gainage (côté droit, gauche, sur le ventre)
- 5X 10 pompes
- 5X 30'' de chaise + 5 sauts verticaux
- Maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe) EN ETANT SUR LA POINTE DES PIEDS
- Etirements

Séance 4 (07/08/2018)

- 20' de footing à allure modérée
- 20' de fartleck (variation de rythme = allure soutenue pendant 30'' toute les 2' (cela fait 8 variations)
- 5X 30 abdominaux
- 3X 30' de gainage (côté droit, gauche, sur le ventre)
- 6X 10 pompes

Séance 5 (09/08/2018)

- 15' de footing à allure modérée
- 10' de footing à allure soutenue
- Sur environ 15m → montées de genoux/talons fesses/course arrière/ pas chassés/ sprint (3 répétition de chaque exercice avec retour en marchant)
- 3X 30' de gainage (côté droit, gauche, sur le ventre)
- 6X 10 pompes
- Maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe) EN ETANT SUR LA POINTE DES PIEDS

Séance 6 (11/08/2018)

- 2X20' de footing à allure modérée
- Sur environ 15m → montées de genoux/talons fesses/course arrière/ pas chassés/ sprint (3 répétition de chaque exercice avec retour en marchant)
- 6X 30 abdominaux
- 2X 30'' de gainage (côté droit, gauche, sur le ventre)
- 6X 10 pompes
- 3X 30'' (de chaise jambe gauche + 10 cloches pieds jambe gauche)
- 3X 30'' (de chaise jambe droite + 10 cloches pieds jambe droite)
- Etirements

Séance 7 (13/08/2018)

- 20' de footing à allure modérée
- 20' de fartleck (variation de rythme = allure soutenue pendant 30' toute les 1'30)
- 6X 30 abdominaux
- 3X 30'' de gainage (côté droit, gauche, sur le ventre)
- 6X 10 pompes
- Pendant 10'' sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20'' (6fois au total : 3 fois chaque jambe)
- Etirements

Séance 8 (15/08/2018)

- 2X20' de footing à allure modérée
- Sur environ 15m → montées de genoux/talons fesses/course arrière/ pas chassés/ sprint (3 répétition de chaque exercice avec retour en marchant)
- 6X 30 abdominaux
- 2X 30'' de gainage (côté droit, gauche, sur le ventre)
- 6X 10 pompes
- 3X 30'' (de chaise jambe gauche + 10 cloches pieds jambe gauche)
- 3X 30'' (de chaise jambe droite + 10 cloches pieds jambe droite)
- Etirements



Par forte chaleur, il est indispensable de ne pas courir en journée. Préférez le matin, ou le début de soirée, et idéalement en forêt si vous en avez la possibilité. L'hydratation est un point essentiel à ne pas négliger.

Courage !

Les éducateurs