

# Programme physique été 2012 de l'équipe régionale jeune

Ce programme doit être commencé à partir du **lundi 23 juillet** et ne sera pertinent que si vous le réalisez dans son intégralité :

## 1<sup>er</sup> semaine :

- faire dans la semaine 2 footings de 35 minutes ou 1h de vélo à un rythme élevé (pas de promenade !!!)
- faire 2 fois dans la semaine le circuit suivant (1 circuit = 4 fois la succession d'exercice ci-dessous):

- o 10 pompes
- o 10 fentes (5 chaque coté)
- o 25 abdos
- o 10 sauts sur un banc
- o 45 secondes de gainage par position
- o 150 sauts à la corde
- o 10 triceps
- o 20 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)

x 4

## 2<sup>ème</sup> semaine :

- faire dans la semaine 2 footings de 35 min ou 1h de vélo à un rythme élevé
- faire 2 fois dans la semaine le circuit suivant (1 circuit = 5 fois la succession d'exercice ci-dessous):

- o 12 pompes
- o 12 fentes (6 chaque coté)
- o 30 abdos
- o 12 sauts sur un banc
- o 1 minute de gainage par position
- o 180 sauts à la corde
- o 12 triceps
- o 20 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)
- o 10 m sprint

x 5

## 3<sup>ème</sup> semaine :

- faire dans la semaine 2 footings de 40 min ou 1h20 de vélo à un rythme élevé
- faire 2 fois dans la semaine le circuit suivant (1 circuit = 5 fois la succession d'exercice ci-dessous):

- o 15 pompes
- o 14 fentes (7 chaque coté)
- o 40 abdos
- o 14 sauts sur un banc
- o 1 minute 15 de gainage par position
- o 200 sauts à la corde
- o 14 triceps
- o 25 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)
- o 10 m sprint

x 5

## 4<sup>ème</sup> semaine :

- faire dans la semaine 2 footings de 40 min ou 1h30 de vélo à un rythme élevé
- faire 1 fois dans la semaine 10 fois 45 seconde en sprint suivi de 2min repos (attention ne pas oublier de s'échauffer correctement, 20 mn environ avant cet effort important, la phase de repos sera plus efficace en marchant)
- faire 2 fois dans la semaine le circuit suivant (1 circuit = 6 fois la succession d'exercice ci-dessous):

- o 15 pompes
- o 16 fentes (8 chaque coté)
- o 45 abdos
- o 16 sauts sur un banc
- o 1 minute 30 de gainage par position
- o 250 sauts à la corde
- o 16 triceps
- o 30 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)
- o 10 m sprint

x 6

## 5<sup>ème</sup> semaine :

- faire dans la semaine 2 footings de 45 min ou 2h00 de vélo à un rythme élevé
- faire 1 fois dans la semaine 10 fois 45 seconde en sprint suivi de 2min repos (attention ne pas oublier de s'échauffer correctement, 20 mn environ avant cet effort important, la phase de repos sera plus efficace en marchant)
- faire 2 fois dans la semaine le circuit suivant (1 circuit = 6 fois la succession d'exercice ci-dessous):

- o 20 pompes
- o 20 fentes (10 chaque coté)
- o 50 abdos
- o 18 sauts sur un banc
- o 2 minutes de gainage par position
- o 300 sauts à la corde
- o 18 triceps
- o 35 sauts sur 1 pied sur la largeur du couloir de double (faire les deux pieds)
- o 10 m sprint

x 6

6<sup>ème</sup> semaine : idem 5<sup>ème</sup> sauf pour le fractionné : 10 fois 1minute en sprint suivi de 2min30 repos

N'oubliez pas de bien vous échauffer avant les circuits et les séances de fractionné, et bien sûr de bien vous étirer après chaque séance.

Bon courage, et tous en forme pour la rentrée... Fabien.