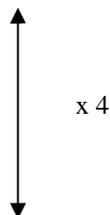


# Programme physique été 2012

Ce programme doit être commencé à partir du **lundi 23 juillet** et ne sera pertinent que si vous le réalisez dans sa grande majorité.

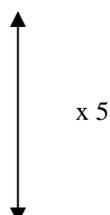
## 1<sup>er</sup> semaine :

- faire 2 fois dans la semaine un footing de 35 minutes
- faire 2 fois dans la semaine : 7 x 100 sauts corde
- faire 2 fois dans la semaine ce circuit (1 circuit = 4 fois la succession d'exercice ci-dessous) :
  - o 10 pompes
  - o 25 abdos
  - o sprint 10 m
  - o 45 secondes de gainage par position
  - o 10 burpies
  - o 10 triceps
  - o 10 sauts sur banc



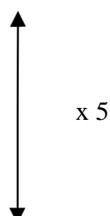
## 2<sup>ème</sup> semaine :

- faire 2 fois dans la semaine un footing de 40 min
- faire 2 fois dans la semaine : 8 x 100 sauts corde
- faire 2 fois dans la semaine ce circuit (1 circuit = 5 fois la succession d'exercice ci-dessous) :
  - o 12 pompes
  - o 30 abdos
  - o sprint 10 m
  - o 1 minute de gainage par position
  - o 12 burpies
  - o 12 triceps
  - o 10 sauts sur banc



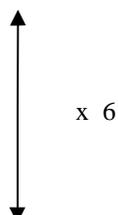
## 3<sup>ème</sup> semaine :

- faire 2 fois dans la semaine un footing de 45 min
- faire 2 fois dans la semaine : 9 x 100 sauts corde
- faire 2 fois dans la semaine ce circuit (1 circuit = 5 fois la succession d'exercice ci-dessous) :
  - o 15 pompes
  - o 40 abdos
  - o sprint 10 m
  - o 1 minute 15 de gainage par position
  - o 15 burpies
  - o 15 triceps
  - o 12 sauts sur banc



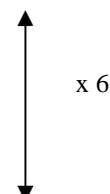
## 4<sup>ème</sup> semaine :

- faire 2 fois dans la semaine un footing de 50 min
- faire 2 fois dans la semaine : 10 x 100 sauts corde
- faire 2 fois dans la semaine ce circuit (1 circuit = 5 fois la succession d'exercice ci-dessous) :
  - o 20 pompes
  - o 45 abdos
  - o sprint 10 m
  - o 1 minute 30 de gainage par position
  - o 17 burpies
  - o 15 triceps
  - o 15 sauts sur banc



## 5<sup>ème</sup> semaine :

- faire 2 fois dans la semaine un footing de 1 H
- faire 2 fois dans la semaine : 12 x 100 sauts corde
- faire 2 fois dans la semaine ce circuit (1 circuit = 5 fois la succession d'exercice ci-dessous) :
  - o 25 pompes
  - o 50 abdos
  - o 2 minutes de gainage par position
  - o 20 burpies
  - o 20 triceps
  - o 20 sauts sur banc



**N'oubliez pas de bien vous échauffer avant les circuits et les sauts à la corde et bien sûr de bien vous étirer après chaque séance.**

## QUELQUES PRECISIONS COMPLEMENTAIRES

Comme toute programmation physique elle doit être adaptée à chaque individu. Si elle reste accessible à tous les jeunes compétiteurs à partir de benjamin il est nécessaire de l'adapter pour les non compétiteurs (jeunes ou adultes) ou les poussins.

Si vous n'avez jamais suivi de programme physique

Pour cela effectuer la première semaine et noter vos capacités maximales.

Renouveler le ou les semaines suivante le programme de la 1<sup>ère</sup> semaine jusqu'à atteindre tous les quotas puis passer à la semaine 2 et faire de même et ainsi de suite.

Bien lire le programme de la manière suivante par exemple :

Lundi : footing

Mardi : saut à la corde

Mercredi : circuit training

Jeudi : footing

Vendredi : saut à la corde

Samedi : circuit training

Attention cet ordre n'est pas obligatoire mais en le respectant vous aurez un rendement maximum. Si vos activités de la semaine ne vous permettent pas de vous mobiliser dans cet ordre vous pouvez en modifier l'ordre en fonction du temps de chaque étape. Si vous ne pouvez vous mobiliser 6 jours par semaine, couplez de préférence footing avec circuit ou saut à la corde avec circuit cela permet alors de ne se mobiliser que 4 fois par semaines (minimum pour une grande efficacité).

Une mobilisation 2 fois par semaine en couplant alors un jour footing et circuit et l'autre jour saut à la corde et circuit apportera tout de même une amélioration de votre condition mais elle ne sera pas optimale.

Si vous avez besoin de plus de renseignements vous pouvez me contacter par mail à [marcbussolon@gmail.com](mailto:marcbussolon@gmail.com)

BONNES VACANCES A TOUS et revenez en pleine forme

Marc

PS le burpie pour ceux qui n'ont pas la chance de connaître ce terme barbare se décompose de la manière suivante :

1 saut vertical les bras en l'air (saut en extension pour les puristes)

2 fente avant ou latérale : alterner avant (jambe de la raquette), droite et gauche veiller à bien poser le pied (talon pointe) et fléchir la jambe au maxi pour descendre le plus bas possible (allonger au maximum et veiller à ce que le genou ne passe pas en avant du pied = tibia vertical, pas penché en avant) **en restant buste droit et gainé.**

3 s'accroupir

4 se mettre en position de pompe sans autre contact avec le sol que pied et main

5 faire une pompe

6 regrouper pied et main accroupi puis reprendre à 1