**Préparation physique estivale 2018**

**1ère semaine du 16 au 22 juillet**

2 à 3 séances par semaine au choix :

45 min de footing ⇒ Allure tranquille

60 min de vélo ⇒ Terrain plat

45 min de piscine ⇒ 4x100 brasse ou crawl

entre chaque 100 m 50m dos en récupération

# Bonus obligatoire en fin de séance

(15 abdos + 15 pompes ) x 5

10 MIN de corde à sauter (alterner les sauts)

**2ème semaine 23 au 29 juillet**

2 à 3 séances par semaine au choix :

45 min de footing ⇒ Allure tranquille avec accélération progressive avec léger dénivelé de temps en temps

60 min de vélo ⇒ Terrain plat et vallonné

45 min de piscine ⇒ 4x100 brasse ou crawl

entre chaque 100 m 50m dos en récupération

Palmes autorisé mais sur la moitié du temps

# Bonus obligatoire en fin de séance

(20 abdos + 20 pompes) x 5

10 MIN de corde à sauter (alterner les sauts)

**3ème semaine 30 juillet au 5 août**

2 à 3 séances par semaine au choix :

50 min de footing ⇒ 10 min : Allure tranquille (échauffement)

15 min Accélération progressive

15 min Allure soutenue

10 min Allure tranquille (récup)

90 min de vélo ⇒ 30 min : allure tranquille

30 min : allure soutenue

30 min : sur terrain vallonné

60 min de piscine ⇒ nage au choix, enchainé 200m à la suite, 50 m récup dos puis

1 à 2 min de pause

Palmes autorisé mais sur la moitié du temps

# Bonus obligatoire en fin de séance

(20 abdos + 20 pompes) x 5

10 min de corde à sauter (alterner les sauts)

**4ème semaine 6 au 12 aout**

2 à 3 séances par semaine au choix :

50 min de footing ⇒ 10 min : Allure tranquille (échauffement)

15 min Accélération progressive

15 min Allure soutenue

10 min Allure tranquille (récup)

90 min de vélo ⇒ 20 min : allure tranquille

40 min : allure soutenue

30 min : sur terrain vallonné

60 min de piscine ⇒ nage au choix, enchainé 200m à la suite, 50 m récup dos puis

1 à 2 min de pause

Palmes autorisé mais sur la moitié du temps

# Bonus obligatoire en fin de séance

(30 abdos + 30 pompes ) x 5

15 min de corde à sauter (alterner les sauts)

**5ème semaine 13 août au 20 août**

2 à 3 séances par semaine au choix :

60 min de footing ⇒ 10 min : Allure tranquille (échauffement)

20 min Accélération progressive

20 min Allure soutenue

10 min Allure tranquille (récup)

90 min de vélo ⇒ 20 min : allure tranquille

40 min : allure soutenue

30 min : sur terrain vallonné

60 min de piscine ⇒ nage au choix, enchainé 200m à la suite, 50 m récup dos puis

1 à 2 min de pause

Palmes autorisé mais sur la moitié du temps

# Bonus obligatoire en fin de séance

(30 abdos + 30 pompes + 60 sauts à la corde ) x 6

15 min de corde à sauter (alterner les sauts)

Après chaque séance pensez à vous étirer pour éviter les courbatures et travailler votre souplesse. Et surtout buvez beaucoup d’eau avant et après la séance

**Ceci n’est qu’une indication pour mener à bien votre intersaison et surtout revenir en forme pour le début de saison.**

**Et cela n’exclut en rien toutes autres activités physiques et sportives….**

**RAPPEL : L’APERO ET LES BARBECUES NE SONT PAS DES ACTIVITES PHYSIQUES**

**Bonne prépa**