**PROGRAMME PREPA AVANT – SAISON 2019/2020**

# Programme vacances estivales

*Il est fortement conseillé de réaliser au minimum 2 séances par semaine sur les trois proposées !*

- **Semaine 1** : 08/07/19  14/07/19

Séance 1

Séance 2

Séance 3

* Partie 1 : Aérobie FOOTING 30’ au seuil 1 (soit 60% de la VMA)
* Partie 2 : 1 à 2 « séquence abdominaux – gainage »



* Partie 1 : 2 à 3 « séquence circuit training »



* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ OU Étirements
* Partie 1 : Aérobie FOOTING 40’ au seuil 1 (soit 60% de la VMA)



* Partie 2 : 2 « séquence abdominaux – gainage »

- **Semaine 2** : 15/07/19  21/07/19

Séance 1

Séance 2

Séance 3

* Partie 1 : 2 à 3 « séquence circuit training »
* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ OU Étirements



* Partie 1 : Aérobie FOOTING 45’ au seuil 1 + 5% (soit 65% de la VMA)



* Partie 2 : 2 à 3 « séquence abdominaux – gainage »
* Partie 1 : 3 « séquence circuit training »



* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ OU Étirements

- **Semaine 3** : 22/07/19  28/07/19

Séance 1

Séance 2

Séance 3

* Partie 1 : 3 « séquence circuit training »
* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ OU Étirements



* Partie 1 : Intermittent aérobie = 2 x 6’ de 15’’ *(travail)* - 30’’ *(récup)* sur 60 à 75 mètres ligne droite



* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ OU Étirements
* Partie 1 : 3 à 4 « séquence circuit training »



* Partie 2 : 2 à 3 « séquence abdominaux – gainage »

- **Semaine 4** : 29/07/19  04/08/19

Séance 1

Séance 2

Séance 3

* Partie 1 : Intermittent aérobie = 2 x 7’ de 10’’ *(travail)* - 20’’ *(récup)* sur 45 à 60 mètres ligne droite
* Partie 2 : 2 à 3 « séquence abdominaux – gainage »



* Partie 1 : 3 à 5 « séquence circuit training »



* Partie 2 : Footing de récup 10-15’ OU Étirements
* Partie 1 : Intermittent aérobie = 3 x 6’ de 15’’ *(travail)* - 15’’ *(récup)* sur 65 à 75 mètres ligne droite



* Partie 2 : 3 « séquence abdominaux – gainage »

# « Séquence Abdominaux - Gainage » : 15 à 20’

***Circuit à réaliser 1 à 3 fois par séquence***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exercice** | | **Durée** |
| Gainage de face au sol |  | 30’’ |
| Gainage de latéral (pousser avec le bras à l’opposé des pieds) |  | 30’’/côté |
| Crunch grand droit épaules levées (tension constante) ballon entre genoux |  | 10 répétitions |
| Crunch obliques épaules levées (tension constante) ballon entre genoux |  | 10 répétitions / côté |
| Gainage sur ballon bras tendus + cercles avec les bras |  | 15’’ |
| Lancer ballon au-dessus avec jambes à la verticale et épaules levées |  | 10 passes |
| Essuie-glace avec ballon entre les chevilles (gauche, droite, devant) |  | 10 répétitions |

# « Séquence Circuit Training » :

