

# Séances Physiques

## Préparation estivale



Ce programme de préparation de début de saison est basé sur 5 semaines de travail.

Il vous est proposé afin de préparer au mieux le nouveau test physique.

Les jours sont donnés à titre indicatif afin de respecter les phases de repos. A vous de les modifier en fonction de votre forme, votre planning, vos objectifs...

Il en est de même des temps et distances donnés. Vous devez les adapter en fonction de votre VMA, votre FCM...

<p><u>Semaine 1</u></p> <p><b>Notes :</b></p>	<p><u>Lundi</u></p> <p><b><u>Footing (45 à 60 min)</u></b></p> <p>* Rythme normal * 20' Abdos, Pompes, Gainage</p>	<p><u>Mercredi</u></p> <p><b><u>Footing (45 à 60 min)</u></b></p> <p>* Rythme normal * 20' Abdos, Pompes, Gainage</p>	<p><u>Vendredi</u></p> <p><b><u>Footing (45 à 60 min)</u></b></p> <p>* Rythme normal * 75% FCM * Etirements</p>
<p><u>Semaine 2</u></p> <p><b>Notes :</b></p>	<p><u>Lundi</u></p> <p><b><u>Footing (45 min)</u></b></p> <p>* Rythme soutenu * 80% FCM * Etirements</p>	<p><u>Mercredi</u></p> <p><b><u>Footing (60 min)</u></b></p> <p>* Rythme soutenu * 80% FCM * Etirements * 20' Abdos, Pompes, Gainage</p>	<p><u>Samedi</u></p> <p><b><u>Footing (45 à 60 min)</u></b></p> <p>* 15' allure lente 15' allure rapide 15' allure lente 15' allure rapide * Etirements</p>
<p><u>Semaine 3</u></p> <p><b>Notes :</b></p>	<p><u>Mardi</u></p> <p><b><u>Séance au seuil</u></b></p> <p>* 10' footing * 3 X 10' 75/80 % VMA * Récup : 2 à 3' * Footing récup 10'</p>	<p><u>Jeudi</u></p> <p><b><u>Séance Fartlek</u></b></p> <p>* 10' Footing * 6 X 3' à 90% VMA * Récup active 1'30 * 20' Abdos, Pompes, Gainage</p>	<p><u>Samedi</u></p> <p><b><u>Séance PMA</u></b></p> <p>* Footing 15' * 4 blocs 6' à 100% VMA * 15" effort / 15" récup * 4' de récup entre chaque bloc * Etirements</p>

<b>Semaine 4</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Samedi</b>
<b>Notes :</b>	<b>Séance PMA</b> *Footing 15' *2 blocs 12' à 100% VMA *15" effort / 15" récup *5' de récup entre chaque bloc *Etirements	<b>Essai Test</b> *Footing 15' *40 répét. de 15"/22" 65m *Etirements *20' Abdos, Pompes, Gainage	<b>Séance PMA</b> *Footing 15' *3 blocs 8' à 110% VMA *10" effort / 20" récup *5' de récup entre chaque bloc *Etirements
<b>Semaine 5</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Samedi</b>
<b>Notes :</b>	<b>Séance PMA</b> *Footing 15' *3 blocs de 10' de 15"/15" *5' de récup entre chaque bloc *VMA 105% *20' Abdos, Pompes, Gainage	<b>Séance PMA</b> *Footing 15' *30 répét. de 15"/20" 65m *Etirements *20' Abdos, Pompes, Gainage	<b>Test FIFA</b>

<b>Notes Personnelles :</b>		<b>Ma VMA</b>	
<b>Ma FC au repos</b>	<b>Ma FCMaximale</b>	<b>Ma FC à 1' de récup</b>	<b>Ma FC à 3' de récup</b>
<b>Mes autres séances :</b>			