

## Prépa physique estivale

S1 : 2h30	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Footing long	Musculation 1	Séance d'étirements	Footing long	Musculation 1
	45 minutes	14 minutes	30 minutes	45 minutes	14 minutes

Premiers footings de cette préparation physique estivale, on y va donc tranquillement. L'objectif des séances consistent à remettre les jambes en route, trouvez une allure raisonnable et tenez la jusqu'à la fin.

**Premiers programmes de musculation : on attaque avec un menu "light" pour mieux préparer les semaines à venir. Soyez rigoureux pour mettre en route votre corps progressivement !**

Les séances d'étirements (=stretching) sont mis pour augmenter la souplesse musculaire et articulaire. Cela développera la puissance pour en prévenant des blessures

S2 : 2h50	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Fartleck 1	Musculation 1	Séance d'étirements	Footing long	Musculation 2
	50 minutes	14 minutes	30 minutes	45 minutes	28 minutes

Pour ce premier **Fartleck**, prenez vos marques avec cet exercice nouveau pour vous. Ne forcez surtout pas : le plus important est de terminer cette séance !

S3 : 2h55	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Fartleck 1	Musculation 2	Séance d'étirements	Fartleck 1	Musculation 1
	50 minutes	28 minutes	30 minutes	50 minutes	14 minutes

Préparation aux séances de fractionné

S4 : 2h15	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Fractionné 1	Musculation 2	Séance d'étirements	Fartleck 2	Musculation 1
	27 minutes	28 minutes	30 minutes	36 minutes	14 minutes

Premier fractionné du programme : ce sera dur, et c'est tout à fait normal ! Similaire au fartleck dans sa conception, le fractionné est l'entraînement endurance le plus proche du badminton.

Retour au fartleck ce vendredi, avec une augmentation de la difficulté. Cette fois, on court un peu plus vite pendant les temps d'accélération, mais aussi un peu moins longtemps.

Ceci vous rapproche un peu plus des conditions d'un match de badminton, par exemple dans le cas d'un échange très long.

S5 : 2h22	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Fractionné 2	Musculation 2	Séance d'étirements	Vélocité 1	Musculation 2
	34 minutes	28 minutes	30 minutes	22 minutes	28 minutes

Première séance de Vélocité courte pour ressentir l'effort de la vitesse max. Le temps de récupération est volontairement long car la vitesse ne doit pas descendre malgré l'effort !

Sur les 22 minutes de la séance, seules 1 minute 20 seront en effort max, le reste étant de la récupération

S6 : 3h	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Fractionné 3	Musculation 3	Séance d'étirements	Vélocité 2	Fartleck 2
	38 minutes	42 minutes	30 minutes	38 minutes	36 minutes

Montée en charge sur chaque journée, c'est la semaine qui devrait vous poser le plus de problèmes car le corps aura du mal à s'adapter

S7 : 3h	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Fractionné 3	Musculation 3	Séance d'étirements	Vélocité 2	Fartleck 2
	38 minutes	42 minutes	30 minutes	38 minutes	36 minutes

Semaine de stabilisation en terme d'intensité et programme identique à la semaine précédente pour permettre au corps de se renforcer

S8 : 3h	Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Fractionné 4	Musculation 3	Séance d'étirements	Vélocité 3	Fartleck 2
	36 minutes	42 minutes	30 minutes	38 minutes	36 minutes

Le Fractionné 4 est légèrement plus court mais devrait vous pousser bien loin ! Les derniers efforts à fournir pour terminer ce programme !



E1 = Effort 1, R1 = Repos 1

LEGENDES :	E1/R1	E2/R2	E3/R3	Répétitions	
Fractionné 1 :	20s/20s	10s/10s		9 E1, 18 E2	120% VMA
Fractionné 2 :	20s/20s	10s/10s	20s/20s	6E1, 18E2, 6 E3	120% VMA
Fractionné 3 :	30s/30s	20s/20s	10s/10s	6E1, 9E2, 18 E3	120% VMA
Fractionné 4 :	20s/20s	10s/10s	20s/20s	8E1, 15E2, 8 E3	120% VMA

10 minutes de footing long pour s'échauffer

5 minutes de footing long entre les séries pour récupérer

	Effort	Récupération	Séries	Temps d'effort	
Vélocité 1	6s	30s	3	22 minutes	Vmax
Vélocité 2	8s	30s	4	30 minutes	Vmax
Vélocité 3	8s	30s	5	38 minutes	Vmax

10 minutes de footing long pour s'échauffer

	Effort	Récupération	Séries	Temps d'effort
Muscu 1	10s	10s	3	14 minutes
Muscu 2	20s	20s	3	28 minutes
Muscu 3	30s	30s	3	42 minutes

	Effort	Récupération	Séries	Temps d'effort	
Fartfleck 1	5 minutes	5 minutes	5	50 minutes	80%VMA
Fartfleck 2	3 minutes	3 minutes	6	36 minutes	80%VMA

10 minutes de footing long pour s'échauffer

Ecarts latéraux (ouvre et ferme les jambes)

Ecarts frontaux (devant derrière)

Alterné latéral/frontal

Papping (piétinements)

Pas malais

Pas malais latéral

Reprise d'appuis -> Fente latérale droite -> reprise d'appuis -> Fente latérale gauche-> Reprise A...

Tapping -> saut -> tapping...

Saut jambes tendues

Saut jambes fléchies

Jumping jack

Planche bras dynamiques

Abdos droit

Planche haute

Jumping Jack

Planche côté A

Abdos de haut en bas

Squats

Pompes

Superman

Planche côté B

Mountain

ischios sur le dos

Abdos latéraux

Triceps avec banc

Squats sautés

