

Semaine 1 :

Vous pouvez faire ces exercices n'importe quel jour mais en gardant un jour de récupération entre chacun de ces exercices

- Footing 30min à 50% de VMA + étirements
- Musculation : 3x10 abdos* + 3x10** pompes + 2x 5 burpees***+ 3x30 s de gainage****

*Cf préparation physique 2 pour les différents exercices d'abdominaux

**Pour faire travailler les triceps faites les pompes avec les deux mains proches l'une de l'autre. Pour renforcer les pectoraux prenez un petit ballon ou une cale dans une des deux mains.

***Pour effectuer un burpee placez vous debout et, le plus rapidement possible, placez vous en position de pompe, faites en une, remettez vous debout et faites un saut vertical

****1 série sur les deux avant-bras, une série en appui sur l'avant bras droit et le pied droit avec le corps perpendiculaire au sol, une série sur l'avant bras gauche.

Semaine 2 :

(Espacez les 2 footings d'au moins 48h)

- Footing 35min à 50% de VMA + étirements
- Musculation : 3x15 abdos + 3x15 pompes + 2x 7 burpees+ 3x35 s de gainage
- Footing 35 min à 60% de VMA + étirements

Semaine 3 :

- Footing 40 min à 60% de VMA + étirements
- Musculation : 3x20 abdos + 3x20 pompes+ 2x 10 burpees+ 3x40s de gainage
- Footing 45min à 60% de VMA + étirements
- Musculation : 4x20 abdos + 4x20 pompes + 3x 10 burpees+ 4x40s de gainage + 3x 5 sauts verticaux*

*Vous pouvez effectuer des sauts verticaux sur place, des sauts latéraux (par-dessus une petite haie par exemple), des sauts vers l'avant ou des sauts stato-dynamiques (vous restez les jambes fléchies 2 à 3 secondes avant de faire votre saut vertical)

Semaine 4 :

- Footing 45min à 60% de VMA + étirements
- Musculation : 4x20 abdos + 4x20 pompes + 3x 10 burpees+ 4x40s de gainage + 4 séries de 5 sauts verticaux
- Footing 50min à 60% de VMA + étirements
- Musculation : 5x20 abdos + 5x15 pompes + 4x 10 burpees+ 4x50s de gainage+ 5 séries de 5 sauts verticaux
-

Semaine 5 :

- Footing 60min à 60% de VMA + étirements
- Musculation : 5x20 abdos + 5x15 pompes + 4x 10 burpees+ 4x50s de gainage+ 6 séries de 5 sauts verticaux
- Footing 25 min à 80% de VMA + étirements
- Musculation : 5x20 abdos + 5x15 pompes + 4x 10 burpees+ 4x50s de gainage+ 6 séries de 5 sauts verticaux