

PROGRAMME D'ENTRETIEN ESTIVAL 2025

Il s'agit surtout d'entretenir votre niveau de forme. Chaque séance vous prendra 1h15 au maximum.

Si vous respectez cette planification, vous serez prêts(es) et vous ne souffrirez pas à la reprise. Ce programme est basé sur la montée en puissance de votre condition physique, il est donc conseillé de suivre l'ordre et les quantités précisés.

Pensez à vous munir d'une corde à sauter, d'un chronomètre et d'un ballon. Ne pas effectuer les exercices de corde à sauter sur un sol dur. Privilégier les exercices de course sur une piste d'athlétisme ou sur tout autre sol que sur la route.

Pensez à bien vous hydrater.

SEMAINE 1 : Du 14 au 18 juillet : 2 séances

Séance 1 :

- Course : 3 X 10 minutes – entre les 3 séries : renforcement musculaire : 2 X [(2 Pompes (en amplitude / doucement pendant la descente et vite lors de la montée) + gainage face : 20'')]
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

Séance 2 :

- Proprioception : 10 minutes
- Course : 3 X 12 minutes - entre les 3 séries : marche : 5 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

SEMAINE 2 : Du 21 juillet au 25 juillet : 3 séances

Séance 1 :

- Proprioception : 10 minutes
- Course : 20 minutes
- Renforcement musculaire : 3 X : [3 pompes (doucement pendant la descente et vite lors de la montée) + gainage face : 20''] – entre 3 les séries : marche : 45''
- Récup' : course avec ballon : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

Séance 2 :

- Course : 10 minutes
- Marche : 10 minutes
- Course : 4 X 3 minutes (allure soutenue) – entre les 4 séries : marche : 3 minutes
- Renforcement musculaire : effectuer 4 séries (voir séance 1 – semaine 1, gainage face : 30'')
- Récup' : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

Séance 3 :

- Proprioception – 10 minutes
- Course : 30 minutes dont 10 minutes à des allures variées
- Renforcement musculaire : 3 X : [3 pompes (doucement pendant la descente et vite lors de la montée) + gainage + grands fessiers : 30'']
- Récup' : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

SEMAINE 3 : Du 28 juillet au 1 août : 3 séances

Séance 1 :

- Proprioception – 10 minutes
- Renforcement musculaire : effectuer 4 séries (voir séance 1 – semaine 1, gainage + grands fessiers : 45'')
- Course : 3 X 4 minutes (allure soutenue) – entre les 3 séries : marche : 3 minutes
- Récup' : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

Séance 2 :

- Proprioception – 10 minutes
- Course : 2 X 6 minutes [30'' (accélération) – 30'' (course)] – entre les 2 séries : marche : 5 minutes
- Renforcement musculaire : 4 X (4 pompes + gainage + grands fessiers : 30'')
- Récup : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

Séance 3 :

- Proprioception – 10 minutes
- Course : 30 minutes
- Marche : 10 minutes
- Renforcement musculaire : 4 X (corde à sauter : 10'' + gainage face : 30'') – entre les 4 séries : marche : 45''
- Récup : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

SEMAINE 4 : Du 4 août au 8 août : 3 séances

Séance 1 :

- Proprioception – 10 minutes
- Renforcement musculaire : effectuer 4 séries (voir séance 1 – semaine 1, gainage + grands fessiers : 45'')
- Course : 3 X 5 minutes (allure soutenue) – entre les 3 séries : marche : 3 minutes
- Récup : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

Séance 2 :

- Proprioception : 10 minutes
- Intermittent : 3 X 6 minutes [30'' (accélération) - 30'' (course)], entre les 3 séries : marche : 5 minutes
- Renforcement musculaire : 4 X (4 pompes + gainage face : 30'')
- Récup : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

Séance 3 :

- Course : 40 minutes
- Marche : 10 minutes
- Corde à sauter : 6 X 10'' (varier les sauts) – entre les 6 séries : marche : 30''
- Récup : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

SEMAINE 5 : Du 11 août au 15 août : 3 séances

Séance 1 :

- Proprioception : 10 minutes
- Renforcement musculaire : 4 X (4 pompes + gainage + grands fessiers : 45'')
- Course : 3 X 4 minutes (allure soutenue) – entre les 4 séries : marche : 3 minutes
- Récup : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

Séance 2 :

- Proprio : 10 minutes
- Intermittent : 3 X 6 minutes [30'' (accélération) – 30'' (course)] – entre les 3 séries : marche : 5 minutes
- Renforcement musculaire : 4 X (4 pompes + gainage face : 45'')
- Récup : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

Séance 3 :

- Course : 40 minutes
- Marche : 10 minutes
- Corde à sauter : 4 X 10'' (varier les sauts) – entre les 4 séries : marche : 30''
- Récup : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

SEMAINE 6 : Du 18 août au 22 août : 2 séances

Séance 1 :

- Proprio : 10 minutes
- Course : 4 X 3 minutes (allure soutenue) – entre les 4 séries : marche : 3 minutes
- Renforcement musculaire : 4 X (4 pompes + gainage face : 45'')
- Récup : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes

Séance 2 :

- Proprio : 10 minutes
- Course : 30 minutes
- Marche : 10 minutes
- Renforcement musculaire : 4 X (gainage face + grands fessiers : 45'')
- Corde à sauter : 4 X 10'' (varier les sauts) – entre les 4 séries : marche : 30''
- Récup' : course : 7 minutes
- Récup' : étirements + jambes en l'air : 10 minutes



Rester en équilibre sur un pied.

Durée : entre 5 et 10'' sur chaque pied avec les yeux ouverts ou fermés, avec les mains libres ou sur les épaules (possibilité de leur faire à 2 en face à face et de se passer un ballon ou une balle)

PROPRIOCEPTION

GAINAGE COTE



GAINAGE COTE + MOYENS FESSIERS



GAINAGE FACE



GAINAGE + GRANDS FESSIERS



ETIREMENTS

MOLLETS



ISCHIOS JAMBIERS



ADDUCTEURS



QUADRICEPS



CHAINE POSTERIEURE



FESSIERS - PYRAMIDAL

