



# PROGRAMME ESTIVAL CATEGORIE ....

Semaine 1 et 2 du 6 au 12 juillet et du 13 au 19 juillet

## Séance 1 :



### Partie 1 : FOOTING

Footing de 20 minutes en aisance respiratoire (Possibilité de parler si on est à 2)

Entre 9 et 11 km/h sur l'ensemble du footing - Distance parcourue en 20 min : Environ 3,5 km

### Partie 2 : Renforcement Musculaire Bas du Corps - A réaliser 3 fois

20  
REP



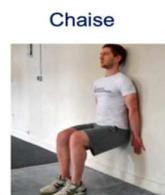
20  
REP



20  
REP



45 sec  
Varier  
angles



Étirements : Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

## Séance 2 :



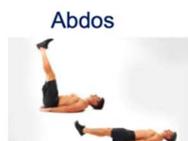
### Partie 1 : FOOTING

Footing de 40 minutes en aisance respiratoire (Possibilité de parler si on est à 2)

Entre 9 et 11 km/h sur l'ensemble du footing - Distance parcourue en 30 min : Environ 6-7 km

### Partie 2 : Renforcement Musculaire Haut du Corps - A réaliser 3 fois

20  
REP



10  
REP



45  
Sec



30 sec  
par  
côtés



Étirements : Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

## Séance 3 :



### Partie 1 : FOOTING

Footing de 30 minutes en aisance respiratoire (Possibilité de parler si on est à 2)

Entre 9 et 11 km/h sur l'ensemble du footing - Distance parcourue en 30 min : Environ 5 km

### Partie 2 : Renforcement Musculaire - A réaliser 3 fois

20  
REP



20R  
EP



20  
REP



10  
REP



Étirements : Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

Enchaînement squat – Saut – Fente (JD) – Saut – Squat – Saut – Fente (JG)  
Garder dos droit – Contrôle genoux



# Semaine 3 et 4 : Du 20 au 26 juillet et du 27 juillet au 2 août

## Séance 1 :

### Partie 1 : FARTLEK



**Fartlek 35 minutes** avec les 15 premières minutes en aisance respiratoire puis 20 minutes avec des changements de rythme – 1 min rythme élevé puis 2 minutes course normal

### Partie 2 : Renforcement Musculaire Bas du Corps - A réaliser 3 fois

<p><b>30REP</b> 20 normal + 10 Sauté</p>	<p>Squat</p>	<p><b>30REP</b> 20 normal + 10 Sauté</p>	<p>Fente</p>	<p><b>30 REP</b></p>	<p>Ischios – Fessier</p>	<p><b>1 min</b> Varier angles</p>	<p>Chaise</p>
--	--------------	--	--------------	----------------------	--------------------------	---------------------------------------	---------------

**Étirements :** Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

## Séance 2 :

### Partie 1 : FOOTING



**Footing de 45 minutes en aisance respiratoire** (Possibilité de parler si on est à 2)

Entre 9 et 11 km/h sur l'ensemble du footing - Distance parcourue en 30 min : Environ 6-7 km

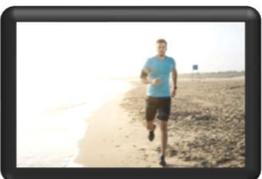
### Partie 2 : Renforcement Musculaire Haut du Corps - A réaliser 3 fois

<p><b>30 REP</b></p>	<p>Abdos</p>	<p><b>20 REP</b></p>	<p>Pompes</p>	<p><b>1 min</b></p>	<p>Gainage face</p>	<p><b>45 sec par côtés</b></p>	<p>Gainage côté</p>
----------------------	--------------	----------------------	---------------	---------------------	---------------------	--------------------------------	---------------------

**Étirements :** Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

## Séance 3 :

### Partie 1 : FARTLEK



**Fartlek 35 minutes** avec les 10 premières minutes en aisance respiratoire puis 20 minutes avec des changements de rythme – 2 min rythme élevé puis 3 minutes course normal

### Partie 2 : Renforcement Musculaire - A réaliser 3 fois

<p><b>30 REP</b></p>	<p>Squat</p>	<p><b>40 REP</b></p>	<p>MountainClimber</p>	<p><b>30 REP</b></p>	<p>Commando</p>	<p><b>15 REP</b></p>	<p>X-HOPS</p>
----------------------	--------------	----------------------	------------------------	----------------------	-----------------	----------------------	---------------

**Étirements :** Adducteurs, Ischio-jambiers, Quadriceps, Mollets, Fessiers

Enchaînement squat – Saut – Fente (JD) – Saut – Squat – Saut – Fente (IG)  
Garder dos droit – Contrôle genoux