**Préparation physique générale**

**2017-2018**

Attention de ne pas faire le programme pendant les heures chaudes mais plutôt le matin ou en début de soirée. Bien s’hydrater avant, pendant et après l’effort.

**Pendant la 2ème semaine du mois de Juillet (du 9 au 13) :**

2 fois dans la semaine.

Course

30 minutes.

Renforcement

*- Gainage abdominal :*

Sur les 4 positions.

Enchaîner 4 fois ; 15’’ sur chaque position.

*- Pompes :*

Enchaîner 5x10 pompes.

*- Lombaires :*

Enchaîner 5x10 répétitions de lombaires.

**3ème semaine de Juillet (du 16 au 20) :**

3 fois dans la semaine.

Course

30 minutes.

Renforcement

*- Gainage abdominal :*

Sur les 4 positions.

Enchaîner 4 fois ; 15’’ sur chaque position.

*- Pompes :*

Enchaîner 5x10 pompes.

*- Lombaires :*

Enchaîner 5x10 répétitions de lombaires.

**4ème semaine de Juillet (du 23 au 27) :**

2 fois dans la semaine.

Course

45 minutes.

Renforcement

*- Gainage abdominal :*

Sur les 4 positions.

Enchaîner 4 fois ; 20’’ sur chaque position.

*- Pompes :*

Enchaîner 5x12 pompes.

*- Lombaires :*

Enchaîner 5x12 répétitions de lombaires.

**Semaine à cheval Juillet/Août (du 30 au 3 Août) :**

3 fois dans la semaine.

Course

45 minutes.

Renforcement

*- Gainage abdominal :*

Sur les 4 positions.

Enchaîner 4 fois ; 20’’ sur chaque position.

*- Pompes :*

Enchaîner 5x15 pompes.

*- Lombaires :*

Enchaîner 5x15 répétitions de lombaires.

**2ème semaine d’Août (du 6 au 10) :**

3 fois dans la semaine.

Course

45 minutes.

Renforcement

*- Gainage abdominal :*

Sur les 4 positions.

Enchaîner 4 fois ; 20’’ sur chaque position.

*- Pompes :*

Enchaîner 5x15 pompes.

*- Lombaires :*

Enchaîner 5x15 répétitions de lombaires.

**3ème semaine d’Août (du 13 au 17) :**

2 fois dans la semaine.

Course

1 heure.

Renforcement

*- Gainage abdominal :*

Sur les 4 positions.

Enchaîner 4 fois ; 30’’ sur chaque position.

*- Pompes :*

Enchaîner 5x20 pompes.

*- Lombaires :*

Enchaîner 5x20 répétitions de lombaires.