

**PROGRAMME DE PRE-PREPARATION PHYSIQUE
CTC ALP-ALSB – Saison 2022/2023**



Le but de cette « pré-préparation » n'est pas de faire de vous des marathonien(ne)s ou des supers costaud(e)s mais de vous donner une base physique (Cardio et Renfo musculaire) donc pas la peine de s'entraîner 8 heures par jour et de vouloir doubler les quantités, les distances et autres infos qui sont sur ce programme.

Reprise officielle des entraînements : Mardi 16 Août 2022 à 14h00 à la Salle Belle-Ile (Ploufragan)

Semaine du 1^{er} Août au 07 Août

Lundi 01/08	Mardi 02/08	Mercredi 03/08	Jeudi 04/08	Vendredi 05/08	Samedi 06/08	Dimanche 07/08
Echauffement https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw	Echauffement https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw	Echauffement https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw	Echauffement https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw	Echauffement https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw	REPOS	REPOS
Footing de 15 mins Allure cool	Footing de 15 mins Allure cool	Footing 20 mins Allure cool	Footing 20 mins Allure cool	Footing 20 mins Allure cool	REPOS	30 MINS : VELO ou NATATION
Gainage Planche – coude – pointes de pieds en contact avec le sol 4 x 30 secondes Abdos 4 séries de 10 https://www.youtube.com/watch?v=UFmcKa3C0g&list=UUfaN1my_JsaRBNxjBccZXYQ&index=7	Gainage Planche – coude – pointes de pieds en contact avec le sol 4 x 30 secondes Abdos 4 séries de 10 https://www.youtube.com/watch?v=UFmcKa3C0g&list=UUfaN1my_JsaRBNxjBccZXYQ&index=7	REPOS	Abdos https://www.youtube.com/watch?v=QCE_YLboExs&list=UUfaN1my_JsaRBNxjBccZXYQ&index=8	Abdos https://www.youtube.com/watch?v=AydpB1pAYgo&list=UUfaN1my_JsaRBNxjBccZXYQ&index=1	REPOS	REPOS

Semaine du 08 Août au 14 Août

Lundi 08/08	Mardi 09/08	Mercredi 10/08	Jeudi 11/08	Vendredi 12/08	Samedi 13/08	Dimanche 14/08
Echauffement https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw	Echauffement https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw *	Echauffement https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw	Echauffement https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw	Echauffement https://www.youtube.com/watch?v=olxFJB5NYtw	REPOS	REPOS
Footing de 20 mins Allure cool	Footing de 20 mins Allure cool	REPOS	Footing 25 mins Allure cool	Footing 25 mins Allure cool	REPOS	30 MINS : VELO ou NATATION
Travail de saut, d'appuis 2 séries de 7 Repts https://www.youtube.com/watch?v=UGKNQfre_SE&list=UUfaN1my_JsaRBNxjBccZXYQ&index=24	Travail de saut et d'appuis 2 séries de 7 Repts https://www.youtube.com/watch?v=s0FiOic6rEo&list=UUfaN1my_JsaRBNxjBccZXYQ&index=28	REPOS	Gainage 10x7 Repts https://www.youtube.com/watch?v=9T1-ciXgMww&list=UUfaN1my_JsaRBNxjBccZXYQ&index=39	Abdos 10x7 Repts https://www.youtube.com/watch?v=ganz_m3vUXZQ&list=UUfaN1my_JsaRBNxjBccZXYQ&index=37	REPOS	REPOS

Lundi 15 Août = Repos

HYDRATER VOUS AVANT, PENDANT ET APRES LES SÉANCES (EAU PLATE OU BULLE type Ste Yorre) – Environ 2L par jour !

Bel été à vous toutes et tous. Prenez soin de vous. Bonne préparation
Erwan et l'ensemble du staff CTC ALP/ALSB