



PRÉPARATION PHYSIQUE ESTIVALE 2025



WILL FIT TRAINER



MOT DU PP

Bravo pour votre fin de saison. Les objectifs ont été atteints grâce à votre engagement et vos efforts. Voici une première mise en bouche pré-reprise avant mon arrivée le 23 juillet.

Je partirai du principe que chaque joueur a pratiqué durant ces trois semaines.

Prenez du plaisir et avancez à votre rythme, si vous avez la possibilité de le faire en petit groupe, l'effort passera plus facilement.

J'essaie de vous proposer des entraînements variés et « ludiques » pour cet été.

Bon courage !

OBJECTIFS

1

**RÉHABITUER
MON CORPS À
L'EFFORT**

2

**ENTREtenir MA
FORME**

3

**ÉVITER LES
BLESSURES À LA
REPRISE**

SEMAINE 1

LUNDI 30/06

Footing 30' en endurance
fondamentale

MERCREDI 02/07

Footing 15'
Renfo : 4 tours // R"1' à la fin de
chaque tour :

30S
CHAISE

30S
POMPES

30S
SQUATS

30S
DIPS SUR
CHAISE

VENDREDI 04/07

Footing 30' en endurance
fondamentale

SEMAINE 2

LUNDI 07/07

Footing 45' en endurance fondamentale

MERCREDI 02/07

Footing 15'
Renfo : 3 tours // R''1' à la fin de chaque tour :

TOUR 1 :

30S
CHAISE

10 FENTES
/ COTES

8
POMPES

8
CRUNCH

8
CHANDELLES

TOUR 2 :

45S
CHAISE

12 FENTES
/ COTES

10
POMPES

10
CRUNCH

10
CHANDELLES

TOUR 1 :

1 MN
CHAISE

15 FENTES
/ COTES

12
POMPES

12
CRUNCH

12
CHANDELLES

VENDREDI 04/07

Footing 45' en endurance fondamentale

3x20s gainage latéral (les deux cotés)

SEMAINE 3

LUNDI 14/07

Footing 60' en endurance fondamentale

3x40s gainage planche

MERCREDI 16/07

Footing 15'
Renfo : 4 tours // R''1' à la fin de chaque tour :

20
HIPTRUST

5
SQUATS
JUMP

20
CLOCHE-
PIEDS

20
LEG RAISE

VENDREDI 18/07

Footing 60' en endurance fondamentale

4x20s gainage latéral (les deux cotés)

MERCI ET BON COURAGE !

