USMC

PRÉPA PHYSIQUE DE PRÉ-SAISON

Groupe U18F /Séniors

MÉRAL
1998
COSSÉ-LE-VIVIEN

PRÉPA PHYSIQUE

SEMAINE 1

30 minutes de FOOTING ou de VÉLO + les exercices de renforcement musculaire.

1 SQUATS

1 min d'effort
30 sec de recup'

2 JUMPING JACK

1 min d'effort
30 sec de recup'

3 FENTES

1 min d'effort
30 sec de recup'

4 MONTÉE DE GENOUX

1 min d'effort
30 sec de recup'

5 CHAISE
(contre un mur)

1 min d'effort

Circuit à faire une fois minimum, une seconde fois pour les plus motivées :).

USMC

PRÉPA PHYSIQUE

SEMAINE 2

30 à 40 minutes de FOOTING ou de VÉLO + les exercices de renforcement musculaire.

1 GAINAGE FACE

1 min d'effort
30 sec de recup'

2 RUSSIAN TWIST

(utiliser un poids : bouteille d'eau, ballon...)

1 min d'effort
30 sec de recup'

3 GAINAGE LATÉRAL

côté droit

1 min d'effort
30 sec de recup'

4 MOUNTAIN CLIMBER

1 min d'effort
30 sec de recup'

5 GAINAGE LATÉRAL

côté gauche

1 min d'effort

Circuit à faire une fois minimum, une seconde fois pour les plus motivées :).

USMC

PRÉPA PHYSIQUE
SEMAINE 3

30 à 50 minutes de FOOTING ou de VÉLO + les exercices de renforcement musculaire.

1 SQUATS SAUTÉS

30 sec d'effort
30 sec de recup'

2 JUMPING JACK

1 min d'effort
30 sec de recup'

3 FENTES SAUTÉES

30 sec d'effort
30 sec de recup'

4 TALONS FESSES

1 min d'effort
30 sec de recup'

5 GAINAGE
(position squats, pas contre un mur)

30 sec d'effort

Circuit à faire une fois minimum, une seconde fois pour les plus motivées :).

USMC

PRÉPA PHYSIQUE

SEMAINE 4

30 minutes à 1 heure de FOOTING ou de VÉLO + les exercices de renforcement musculaire.

1 MOUNTAIN CLIMBER

30 sec d'effort
30 sec de recup'

2 GAINAGE COMMANDO

(gainage sur les mains puis sur les coudes)

30 sec d'effort
30 sec de recup'

3 CRUNCH VÉLO

30 sec d'effort
30 sec de recup'

4 POMPES

(sur les genoux si c'est trop dur)

30 sec d'effort
30 sec de recup'

5 BURPEES

1 min d'effort

Circuit à faire une fois minimum, une seconde fois pour les plus motivées :).

USMC