

Prépa physique Juillet et Août 2010

S 28

1ère séance 20' E.A sur terrain vallonné + 10 lignes droites de 50 foulées en côtes
+ 5' PPG (talons fesses, monté genoux, etc...)

2ème séance Sortie vélo de 1H30 minimum sur terrain vallonné
Ou 30 à 40min de natation

S 29

1ère séance 20' E.A sur terrain vallonné + 10 lignes droites de 50 foulées en côtes
+ 5' PPG (talons fesses, monté genoux, etc...)
+ 3 séries de 10*30m
1ère série : en 12" r 15 R 1'
2ème série : en : en 8" r 12" R 50"
3ème série : en 06"r 10" R1'30

2ème séance Sortie vélo de 1H30 minimum sur terrain vallonné
prévoir dans la sortie 2 séries de 6'de 30/30 de pédalage en fréquence avec petit
braquet

S 30

1ère séance 20' E.A sur terrain vallonné + 10 lignes droites de 50 foulées en côtes
+ 5' PPG (talons fesses, monté genoux, etc...)
+ 3 séries de 10'- 10' pendant 3' R 1'30

2ème séance Sortie vélo de 1H30 minimum sur terrain vallonné OU 45' aquajogging

S 31

1ère séance 20' E.A sur terrain vallonné + 10 lignes droites de 50 foulées en côtes
+ 5' PPG (talons fesses, monté genoux, etc...)
+ 10*30 m en côtes en montées de genoux - descentes en talons fesses

2ème séance Sortie vélo de 1H30 minimum sur terrain vallonné
prévoir dans la sortie 2 séries de 6'de 30/30 de pédalage en fréquence avec petit
braquet

S 32

1ère séance 20' E.A sur terrain vallonné + 10 lignes droites de 50 foulées en côtes
+ 5' PPG (talons fesses, monté genoux, etc...)
+ 10*50 m en côtes en montées de genoux - descentes en talons fesses
+ 5*30 m en côtes mais en SPRINT + 5*30 m en descentes mais en SPRINT

2ème séance Sortie vélo de 2H30 minimum sur terrain vallonné