

## 1ère semaine: du 1er au 7 Août 2016

<b>Mardi 2</b>	footing de 15mn	étirements	20 pompes*	--
<b>Jeudi 4</b>	footing de 20mn	étirements	20 pompes*	--

## 2ème semaine: du 8 au 14 Août 2016

<b>Lundi 8</b>	footing de 20mn	étirements	2 x 20 pompes*	Abdos 1,2 et 3
<b>Mercredi 10</b>	footing de 30mn	étirements	25, 25 et 20 pompes*	Abdos 2,3 et 4
<b>Vendredi 12</b>	footing de 40mn	étirements	--	Abdos 1,4,5

## 3ème semaine: du 15 au 21 Août 2016

<b>Lundi 15</b>	footing de 20mn	étirements	20,25,25 et 20 pompes*	--
<b>Mercredi 17</b>	footing de 30mn	étirements	3 x 20 pompes*	Abdos 2 et 4
<b>Jeudi 18</b>	footing de 15mn	étirements	20,25,25 et 20 pompes*	Abdos 1,2, 3 et 5
<b>Vendredi 19</b>	footing de 40mn	étirements	2 x 25 pompes*	Abdos 1, 3 et 5

## 4ème semaine: du 22 au 28 Août 2016

<b>Lundi 22</b>	footing de 15mn	étirements	3 x 20 pompes*	Abdos 1,2, 3 et 5
<b>Mercredi 24</b>	<p><b>Début de la préparation physique collective au gymnase du Rocher du Dragon à 20h00 + début des séances basket</b></p> <p><i>N.B: se munir d'une seconde paire de chaussure pour l'extérieur (piste)</i></p>			

\* à propos des pompes, faire des pompes: soit "normales", soit en "demi-pompes" selon le degré de résistance des bras au poids de son corps.



**Pompes normales**



**Demi-pompes**

# Détails des séries d'abdos 1 - 2 - 3 - 4 et 5

## Abdos 1: mountain climber



Se mettre dans la même position que pour les pompes avec les pointes de pied au sol, les mains placées au sol dans l'alignement des épaules. Vous devez gainer votre ceinture abdominale (contractez) en vous assurant que votre dos ne se creuse pas. Vous allez ensuite lever la pointe du pied droit et durant le mouvement, veillez à ne pas courber le dos et évitez de sautiller en changeant de jambe.

- Fréquence: effectuez trois séries de 10 à 15 élévations par jambe avec 1 min de repos entre chaque série avant de changer d'exercice.

## Abdos 2: crunch au sol



Allongée sur le dos, jambes fléchies et pieds au sol, placez vos mains derrière les oreilles, coudes écartés, puis contractez vos abdominaux tout en rentrant votre ventre afin de faire décoller vos épaules du sol. Redressez le buste en enroulant les abdos mais sans décoller le dos du sol. Gardez la tête droite, dans l'alignement du buste, et maintenez votre regard vers le haut tout au long de l'exécution du mouvement. Variante: crunch abdos croisés (obliques)

- Deux séries de 15 élévations dans l'axe (entrecoupées de 1min de récup)
- Deux séries de 15 élévations croisées (entrecoupées de 1min de récup)

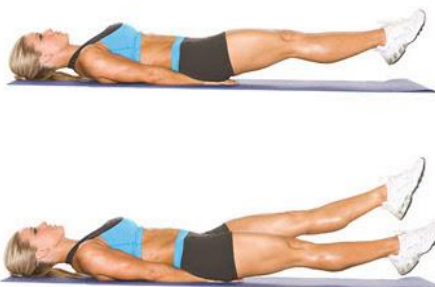
## Abdos 3: pagayeur ou Russian twist



Au sol, genoux pliés, un ballon entre les mains à hauteur de poitrine, vous allez lever vos pieds à une hauteur de 10 à 15 cm au-dessus du sol. Gagnez la ceinture abdo puis tournez votre torse de manière à poser le ballon sur un côté en maintenant vos pieds levés. Amenez ensuite le ballon une fois à droite, une fois à gauche. Ne pas creuser le dos et ne pas bouger vos jambes, seul votre torse doit pivoter.

- Fréquence: deux séries de 10 à 15 répétitions par côté avec 1 min de repos entre les séries.

## Abdos 4: levé de jambes en alternance ou ciseau



Allongée au sol sur le dos, les bras le long du corps avec les mains posées au sol ou derrière la tête, vous allez étendre vos jambes et les lever à 10-15 cm au-dessus du sol tout en contractant les abdos. En gardant cette position, vous allez cette fois lever une de vos jambes 15 cm plus haut que l'autre puis tenir la position 3 secondes avant d'alterner de jambe. Votre dos doit rester collé au sol pendant l'intégralité de l'exercice. Pensez également à bien inspirer et expirer pendant l'exercice.

- Deux à trois séries de 10 répétitions par jambe avec 1 min de récupération entre chaque série.

## Abdos 5: la planche



Placez les avant bras sur le sol avec les coudes alignés dans la longueur des épaules avec les bras parallèles au corps. Bien tenir le dos droit (on ne se cambre pas et on ne fait pas le dos rond). Sur les séries de planches costales (sur un bras de profil), on fera attention aux alignements « Epaule-bassin-chevilles ».

- Deux séries de 1min (planche frontale)
- 1 série de 1 min (costale droite) ● 1 série de 1 min (costale gauche)