






Fiche Entraînement : Préparation Physique Générale N°1

(30 secondes de travail , 30 secondes de récupération)



	Intitulé de l'exercice	Répétitions ou temps	Charge et récupération	Consignes
Exercice N°1 Travail sur l'augmentation et la maîtrise de la fréquence cardiaque	Montée de genoux 	30 secondes	Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°2	<ul style="list-style-type: none"> - Se tenir droit avec les pieds sur le même plan et le regard à l'horizontal - Maintenir le bas du dos bien droit - Lever en alternance les genoux en direction de la poitrine - Maintenir le rythme durant l'exercice
Exercice N°2 Travail sur le bas du corps (ischio-jambier et quadriceps)	La Chaise 	30 secondes	Poids du corps. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°3	<ul style="list-style-type: none"> - Debout contre un mur - Les bras détendus et les pieds joints - Descendre en inspirant et en maintenant le dos contre le mur - Les cuisses doivent être parallèles au sol puis maintenir la position
Exercice N°3 Travail sur le bas du corps (fessiers, cuisses, ischio-jambiers)	Squat 	30 secondes	Poids du corps. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°4	<ul style="list-style-type: none"> - Répartir le poids entre les deux appuis - Mouvement lent et contrôlé - En position basse, maintien de la position deux secondes
Exercice N°4 Travail sur le haut du corps (pectoraux)	Pompes ou pompes à genoux 	30 secondes	Poids du corps. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir commencer l'exercice N°5	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement tête / tronc / jambes - Inspirer dans la descente - La poitrine touche le sol - Expirer dans la montée
Exercice N°5 Travail sur le Bas du corps (quadriceps)	Fentes 	30 secondes	Poids du corps. Vous avez 30 secondes de récupération avant de pouvoir recommencer l'exercice N°1	<ul style="list-style-type: none"> - Répartir le poids entre les deux appuis - Limiter l'avancée du genou avant - Buste perpendiculaire au sol - Expirer en remontant

Niveau débutant ou jeune => réaliser la moitié des temps, faire 3 tours

Niveau confirmé => réaliser la totalité de temps, faire 3 tours

Niveau Expert => faire 5 tours