

# PREPARATION PHYSIQUE

10 MINUTES PAR JOUR !

DATES	TYPE de TRAVAIL	REPETITIONS
01.08.05	Abdominaux	25 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Equilibre	Monter 5 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
02.08.05	Abdominaux	25 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Equilibre	Monter 5 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
03.08.05	Abdominaux	25 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Corde à sauter	50 pieds joints + 25 cloche pieds (gauche + droit)
04.08.05	Abdominaux	25 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Corde à sauter	50 pieds joints + 25 cloche pieds (gauche + droit)
05.08.05	Equilibre	Monter 5 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
	Corde à sauter	50 pieds joints + 25 cloche pieds (gauche + droit)
06.08.05	Equilibre	Monter 5 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
	Corde à sauter	50 pieds joints + 25 cloche pieds (gauche + droit)
07.08.05	REPOS	
08.08.05	Abdominaux	30 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Equilibre	Monter 7 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
09.08.05	Abdominaux	30 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Equilibre	Monter 7 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
10.08.05	Abdominaux	30 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Corde à sauter	60 pieds joints + 30 cloche pieds (gauche + droit)
11.08.05	Abdominaux	30 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Corde à sauter	60 pieds joints + 30 cloche pieds (gauche + droit)
12.08.05	Equilibre	Monter 7 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
	Corde à sauter	60 pieds joints + 30 cloche pieds (gauche + droit)
13.08.05	Equilibre	Monter 7 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
	Corde à sauter	60 pieds joints + 30 cloche pieds (gauche + droit)
14.08.05	REPOS	
15.08.05	Abdominaux	35 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Equilibre	Monter 8 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
16.08.05	Abdominaux	35 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Equilibre	Monter 8 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
17.08.05	Abdominaux	35 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Corde à sauter	75 pieds joints + 35 cloche pieds (gauche + droit)
18.08.05	Abdominaux	35 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Corde à sauter	75 pieds joints + 35 cloche pieds (gauche + droit)
19.08.05	Equilibre	Monter 8 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
	Corde à sauter	75 pieds joints + 35 cloche pieds (gauche + droit)
20.08.05	Equilibre	Monter 8 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
	Corde à sauter	75 pieds joints + 35 cloche pieds (gauche + droit)
21.08.05	REPOS	
22.08.05	Abdominaux	40 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Equilibre	Monter 9 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
23.08.05	Abdominaux	40 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Equilibre	Monter 9 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
24.08.05	Abdominaux	40 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Corde à sauter	100 pieds joints + 40 cloche pieds (gauche + droit)
25.08.05	Abdominaux	40 secondes par positions (4). Faire 3 séries (25 sec. entre les séries)
	Corde à sauter	100 pieds joints + 40 cloche pieds (gauche + droit)
26.08.05	Equilibre	Monter 9 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
	Corde à sauter	100 pieds joints + 40 cloche pieds (gauche + droit)
27.08.05	Equilibre	Monter 9 × sur la pointe du pied, en restant le + longtemps possible
	Corde à sauter	100 pieds joints + 40 cloche pieds (gauche + droit)
28.08.05	REPOS	

Les 4 positions pour les abdominaux :



Equilibre (à faire sur le pied droit et gauche) :



Corde à sauter :

