

## Préparation physique SF1 -SF2 VCPV

**Partie 1 : Foncier**

**Semaine du 12/07 et 19/07**

Obligatoire	Foncier : Sortie courte avec fractionné	
	Niveau 1 :	Niveau 2 :
Échauffement :	10 minutes de footing à allure modérée en augmentant l'intensité au cours de ce laps de temps.	15 minutes de footing à allure modérée en augmentant l'intensité au cours de ce laps de temps.
Cœur de la séance :	réaliser 5 séries de 30/30->30 secondes de course rapide puis 30 secondes de course lente Pas de marche.	réaliser 6 séries de 20/15->20 secondes de course rapide puis 15 secondes de course lente. Pas de marche
Récupération :	5 minutes de footing modéré.	5 minutes de footing modéré.
Étirement courts (2h après si possible)		
Obligatoire	Foncier : Sortie longue	
Sortir courir 30 min minimum ou 45 minutes de vélo en augmentant progressivement l'intensité.		
Rajouter 10 minutes de décrassage (footing très lent avec fortes respirations)		
Étirement courts (2h après si possible)		
recommandé	Améliorer sa souplesse : Séance d'étirements longs	
Échauffement:	Frotter et tapoter pendant 2 minutes complètes les jambes les bras la nuque le ventre, les fesses etc ... pour échauffer tranquillement les muscles	
Étirements:	Venir étirer les différents muscles de vos bras, jambes et fessiers en gardant un étirement 30 seconde (max 1min) par muscle et en respirant. (si possibles étirer les muscles antagoniste à la suite (ex: triceps puis biceps))	
Détente :	Faire des cercles avec votre nuque: vos épaules, vos poignets, vos genoux, vos pieds etc ... en respirant fort et en écoutant la musique	
Facultatif	Reprise physique (préparation pour les ateliers spécifiques à suivre)	
Échauffement	Corde à sauter 5 minutes	
Cœur de la séance	Petit circuit d'exercices de renforcement à réaliser 2 fois dans l'ordre (méthode tabata)	
	Chaise contre le mur	30 secondes de travail et 20 secondes de recup Réaliser l'exercice 5 fois puis 30 secondes de recup et passez à l'exo 2
	Flexion sur une jambe (jambe droite)	
	Flexion sur une jambe (jambe gauche)	
	Gainage dynamique (sur les coudes puis sur les mains)	
Bras tendus en T paumes vers le ciel, faire des petits cercles le plus rapidement possible.		
Fin de séance	Gainage 1 minute sur les coudes puis 30 secondes à droites et 30 secondes à gauche Terminer par 30 secondes sur le ventre	
	Refaire le gainage entre 2 et 5 fois avec 1 minute de recup entre chaque séries.	
	Étirement courts (2h après si possible)	