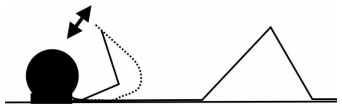
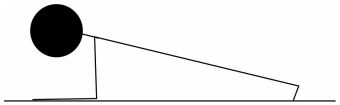
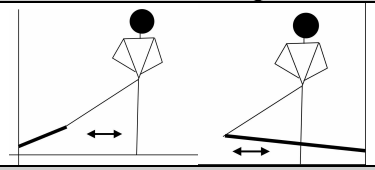
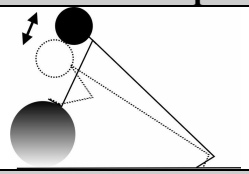
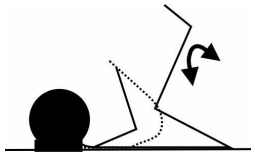
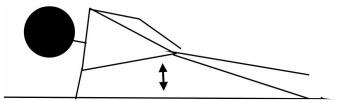
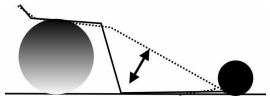
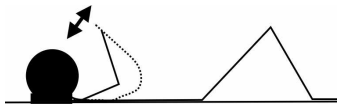
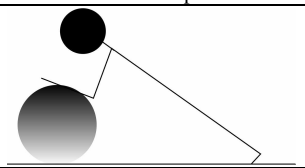
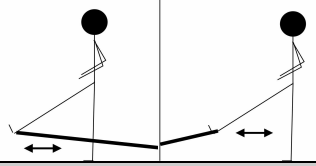
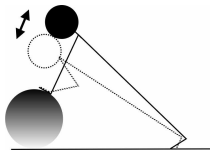
EXEMPLE PROGRAMME PLEINE FORME* - 3x par semaine pendant 1 mois

Jour	Echauffement	Abdos	Gainage- Lombaire	Bas du corps	Haut du corps
Lundi	Corde à sauter 5-10 min ou Footing 15 min				
Exécution du geste		Décoller juste les épaules du sol.	Corps tendu, se reposé sur les coude s et les pieds. Maintenir la position.	Travail intérieur et extérieur des cuisses.	Faire des pompes en équilibre sur le ballon.
Semaine 1		4 x 12 repets	2 x 20 sec	2 x 12 repets chaque jambe	2 x 12 repets
Semaine 2		5 x 15 repets	3 x 30 sec	2 x 15 repets chaque jambe	3 x 15 repets
Semaine 3		5 x 20 repets	3 x 40 sec	2 x 20 repets chaque jambe	4 x 15 repets
Semaine 4		6 x 20 repets	3 x 50 sec	2 x 25 repets chaque jambe	4 x 20 repets
Mercredi	Corde à sauter 5-10 min ou Footing 15 min				
Exécution du geste		Faire l'essuie-glace avec les jambes pliées.	Corps tendu, se mettre côté et se reposer sur un cou et un pied. Monter et descendre le bassin.	Allonger sur le dos avec les jambes relevées sur le ballon. Relever le bassin.	Allonger sur le ventre, Mains croiser sous le menton. Décoller les le haut du corps et les jambes.
Semaine 1		Un parcours = 15 fois chaque exercice. A effectuer 2 parcours. Récupération entre les exercices = 30s et entre les 2 x = 3 min			
Semaine 2		Un parcours = 15 fois chaque exercice. A effectuer 2 x 2 parcours. Récupération entre les exercices = 30s et entre les 2 x = 3 min			
Semaine 3		Un parcours = 20 fois chaque exercice. A effectuer 2 x 2 parcours. Récupération entre les exercices = 30s et entre les 2 x = 3 min			
Semaine 4		Un parcours = 20 fois chaque exercice + maintien 20 sec la position. A effectuer 2 x 2 parcours. Récupération entre les exercices = 30s et entre les 2 x = 3 min			
Vendredi	Corde à sauter 5-10 min ou Footing 15 min				
Exécution du geste		Décoller juste les épaules du sol.	Exercice de gainage sur le ballon de gym. Maintenir la position.	Travail avant et arrière de s cuisses.	Faire des pompes en équilibre sur le ballon.
Semaine 1		4 x 12 repets	2 x 15 sec	2 x 12 repets chaque jambe	2 x 12 repets
Semaine 2		5 x 15 repets	3 x 20 sec	2 x 15 repets chaque jambe	3 x 15 repets
Semaine 3		5 x 20 repets	3 x 30 sec	2 x 20 repets chaque jambe	4 x 15 repets
Semaine 4		6 x 20 repets	3 x 30 sec	2 x 25 repets chaque jambe	4 x 20 repets

* D'autres programmes de la société 3P sont disponibles en nous contactant sur le site Internet www.preparationphysique.net

Avant de faire du sport, il est conseiller de voir un médecin. En aucun cas, la société 3P ne peut être tenu comme responsable pour des problèmes physiques..

Taille du ballon : 65cm	Taille la personne : 166-180 cm	Taille du ballon : 75cm	Taille la personne : 181-190 cm

Comprendre 4x12 Repets = 4 séries de 12 répétitions

© 2005 · 3P - Préparation Physique pour la Performance ·

Nicolas DELPECH - www.preparationphysique.net - nicolas.delpech@noos.fr - 06.68.25.49.36