

**Objectif :** Maintenir et renforcer les qualités athlétiques.

*Durée : en respectant les temps des exercices*

**Consignes :** Voici le programme détaillé afin de toujours progresser dans ce contexte particulier. Vous avez à disposition les 6 fiches qui vous permettent de réaliser les différentes parties. Je reste à votre disposition pour adapter votre programme. Le footing peut être remplacé par du vélo d'appartement. Il est possible de faire 5 à 10 minutes de corde à sauter lors des jours sans cardio. C'est une période propice pour progresser plus vite que les autres. Certains trouvent des raisons pour ne pas maintenir et développer ses capacités. Le poliste reste discipliné et travaille car il poursuit des ambitions élevées. Je vous invite à noter le nombre de minutes où vous réalisez des exercices de jonglage ou de passe. D'abord l'école. Bon courage à tous.

« Meilleur qu'hier et moins bon que demain »

		Protocole Cardio	Protocole renfo	Protocole proprio	Protocole étirement	fiche jonglage	fiche passe
lundi	16-mars						
mardi	17-mars						
mercredi	18-mars	30 min footing		2	1		
jeudi	19-mars		2	2	1		
vendredi	20-mars	30 min footing			2		
samedi	21-mars		2	2	1		
dimanche	22-mars	30 min footing	1	1	1		
lundi	23-mars	Libre de faire ce que vous voulez					
mardi	24-mars	40 min footing	2		1		
mercredi	25-mars		2	2	1		
jeudi	26-mars	30 min footing			2		
vendredi	27-mars		2	2	1		
samedi	28-mars						
dimanche	29-mars	40 min footing	1	1	1		
lundi	30-mars		1	1	1		
mardi	31-mars	Fartlek 1min/4min x6	1		1		
mercredi	01-avr		2	2	2		
jeudi	02-avr	footing 30 minutes			3		
vendredi	03-avr		3	2	1		
samedi	04-avr	Fartlek 1min/4min x7			3		
dimanche	05-avr	Libre de faire ce que vous voulez					

lundi	06-avr		3	2	1		
mardi	07-avr	Fartlek 1min/3min x7			3		
mercredi	08-avr		3	2	1		
jeudi	09-avr	footing 30 minutes			3		
vendredi	10-avr		2	2	1		
samedi	11-avr	Fartlek 1min/3min x8			3		
dimanche	12-avr	Libre de faire ce que vous voulez					
lundi	13-avr		2	2	2		
mardi	14-avr	Fartlek 1min/3min x9			3		
mercredi	15-avr		3	2	1		
jeudi	16-avr	footing 30 minutes			2		
vendredi	17-avr		4	2	2		
samedi	18-avr	Fartlek 1min/3min x10			3		
dimanche	19-avr	Libre faire ce que vous voulez					