



COMMENT BIEN  
SE PRÉPARER  
PHYSIQUEMENT ?

# PROGRAMME SPORTIF DU FUTUR SOUS-OFFICIER.

---

MUSCULATION

---

COURSE À PIED

---

NATATION

# SÉANCE JOUR 1 ET JOUR 3 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE



## LES SÉRIES À FAIRE PAR EXERCICE

SÉRIE 1 : 5 RÉPÉTITIONS

SÉRIE 2 : 6 RÉPÉTITIONS

SÉRIE 3 : 4 RÉPÉTITIONS

SÉRIE 4 : 4 RÉPÉTITIONS

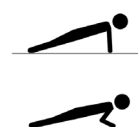
SÉRIE 5 : MAX DE RÉPÉTITIONS  
MINIMUM 5

**NB** : 1 RÉPÉTITION GAINAGE = 30S  
PUIS 15S DE RÉCUPÉRATION

**RÉCUPÉRATION ENTRE LES SÉRIES 1MN**

## LES EXERCICES

- LES POMPES



- LES FLEXIONS  
FAIRE X5 AU SERIES



- LES TRACTIONS



- LE GAINAGE



**OBJECTIF** : AJOUTER 1 RÉPÉTITION À CHAQUE SÉRIE  
CHAQUE SEMAINE

# SÉANCE JOUR 2 ET JOUR 4 : COURSE À PIED ET/OU NATATION

## LES SÉRIES À FAIRE PAR EXERCICE

**COURSE À PIED : 3 X 10 MN DE COURSE À PIED EN AISANCE RESPIRATOIRE. 2 MN DE MARCHÉ TOUTES LES 10 MN**

**NIVEAU NOVICE : 3 X 5 MN ET 2 MN DE MARCHÉ**

**NIVEAU EXPERT : 3 X 15MN ET 20MN PUIS 25MN ETC...**

**NATATION : 3 X 50M SANS S'ARRÊTER ET SANS TOUCHER LES BORDS. 2 MN DE RÉCUPÉRATION TOUS LES 50M.**

**NIVEAU NOVICE : 3 X 25 M**

**NIVEAU EXPERT : 3 X 75M**

**TRAVAIL APNÉE: DÉPART PLONGÉ FAIRE 10M EN IMMERSION TOTALE.**

**NIVEAU NOVICE : 5M**

**NIVEAU EXPERT : 15M**



## LES EXERCICES

- FOOTING



- NATATION



- APNÉE



**OBJECTIF : AUGMENTER LE TEMPS DE COURSE ET DE NAGE SANS S'ARRÊTER CHAQUE SEMAINE.**