

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

COURSE À PIED

LOISIR ET COMPÉTITION

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

I- INTRODUCTION

II- OBJECTIFS

III- QUALITÉS PHYSIQUES TRAVAILLÉES

IV- LA PPG EN CLUB

V- QUAND ?

VI- SÉANCE TYPE

VI- CONCLUSION

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

I- INTRODUCTION

A- POURQUOI ?

B- DÉFINITION

La préparation physique généralisée est un ensemble d'exercices et de techniques visant à améliorer les qualités physiques de base essentielles à tout sport, notamment en course à pied .

Elle vise à renforcer le corps dans sa globalité, améliorer les qualités physiques de base, préparer l'organisme aux contraintes spécifiques de la course à pied

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

II- OBJECTIFS

A- PRÉVENIR

B- AMÉLIORER

C- DÉVELOPPER

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

III- QUALITÉS PHYSIQUES TRAVAILLÉES

A- RENFORCEMENT MUSCULAIRE

B- GAINAGE

C- PROPRIOCEPTION

D- MOBILITÉ

E- COORDINATION

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

IV- LA PPG EN CLUB

A- LOISIR : simple/ intensité modérée 1x/sem

B- COMPÉTITION : intensité/ pliométrie 1à2x/sem

C- COLLECTIVES : motivation++/ encadré/ adapté à chacun

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

V- QUAND ?

A- DÉBUT DE SAISON : ++/ dvp général/ prévention

B- PRÉPARATION SPÉCIFIQUE (PPS) : + ciblé

C- COMPÉTITION : entretien

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

VI- SÉANCE TYPE

ÉCHAUFFEMENT (10')

CORPS DE SÉANCE (20') : circuits : 5 à 8 ateliers, 30 à 45'' effort

RETOUR AU CALME (5')

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

VII- CONCLUSION

RÉGULARITÉ

PROGRESSIVITÉ

ADAPTÉ au niveau de chacun

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALISÉE

UN COUREUR FORT EST UN COUREUR QUI DURE

