



# PREPARATION PHYSIQUE



Patrick Galas avec les parents et les dirigeants du club, pendant une séance de CrossFit, le samedi matin.

Le préparateur physique du RCAGR, **Patrick Galas**, propose des séances de sport adaptées à tous les niveaux, pendant cette période de confinement.

Vous pouvez le suivre sur sa page Facebook ainsi que sur Youtube, sous le nom de **Patrick Sport Coaching**.

Exemple de sa séance du jour :

"Je vous propose une séance de cross training aujourd'hui.

Cette séance, différente des précédentes est plutôt destinée à celles et ceux qui recherchent une préparation physique générale en mode confiné, en attendant de retrouver le chemin de l'entraînement sportif au club.

Ami(e)s minimes, cadets, juniors, séniors, vétérans... y a plus qu'à !!!

Le cross training est une pratique efficace d'amélioration des performances.

Ce travail, par ateliers bien distincts, en circuit (circuit training) est à la fois une méthode d'efforts localisés (pompes, abdos, squats, jump, courses...) et une méthode d'efforts fractionnés (intermittents) qui a l'avantage de développer simultanément

-La force musculaire

-L'endurance générale et musculaire locale.

-La capacité circulatoire (les masses sanguines circulent vers les muscles sollicités)

-La capacité respiratoire (si le rythme que vous vous imposé est d'intensité moyenne à élevée)."

Patrick Sport Coaching

## Le déroulement:

Total de la séance = 4 séquences de 9mins d'efforts fractionnés (30s/15s)

Chaque séquence = 4 ateliers répétés 2 fois = 8 ateliers

atelier 1= dominante jambes

atelier 2 = dominante gainage

atelier 3 = dominante cardio général

atelier 4 = dominante pompes/dips/bras

Mettez la musique stimulante de votre choix !!!

