

Quelques bonnes raisons de se préparer ?

- Supporter physiquement la préparation spécifique du mois d'août.
- Donner de la valeur aux matchs de préparation.
- Eviter les blessures.
- Se donner les chances de réussir individuellement mais surtout collectivement.

D'ici le début de la préparation athlétique individuelle, profitez-en pour pratiquer d'autres activités (autres que poker, pétanque, féria !!!). En cette période de barbecues, l'arrêt complet d'activité physique n'est pas recommandé pour « certains » (qui se reconnaîtront) !

Les kilos superflus doivent être éliminés avant la préparation spécifique !

Entraînez-vous à plusieurs...

Attention...

Pour que la préparation individuelle soit bénéfique :

- Ne sautez pas de séances. Même si vous êtes en retard sur le programme, prenez les séances dans l'ordre.
- Respectez les temps d'efforts, les temps de repos et les intensités (fréquence cardiaque).
- Ne zappez pas le renforcement musculaire.
- Hydratez-vous et étirez-vous bien après chaque séance pour diminuer les raideurs musculaires.

Ne perdez pas de vue que vous pratiquez un sport collectif et que ce sont les efforts de chacun qui nous ferons réussir.

Semaine 1

Endurance fondamentale (repères 130-150 puls/min, course confortable)

Mercredi 10 juillet 2019

Courir 15'

Repos 5' Etirements (*quadriceps, ischios, adducteurs, mollets*) **10** secondes, 2 fois par groupe musculaire.

Courir 15'

Etirements (*quadriceps, ischios, adducteurs, mollets*) **30** secondes, 2 fois par groupe musculaire.

Renforcement musculaire : 1 série de 20 répétitions minimum. Gainage 20'' par position (cf doc).

Vendredi 12 juillet 2019

Courir 15'

Repos 5' Etirements (*quadriceps, ischios, adducteurs, mollets*) **10** secondes, 2 fois par groupe musculaire.

Courir 15'

Etirements (*quadriceps, ischios, adducteurs, mollets*) **30** secondes, 2 fois par groupe musculaire.

Renforcement musculaire : 1 série de 20 répétitions minimum. Gainage 20'' par position (cf doc).

Semaine 2

Endurance capacité (repères 140-170 puls/min)

Lundi 15 juillet 2019

Courir 20'

Repos 3' Etirements (*quadriceps, ischios, adducteurs, mollets*) **10** secondes, 2 fois par groupe musculaire.

Renforcement musculaire : 2 séries de 20 répétitions minimum. Gainage 20'' par position (cf doc).

Courir 10'

Repos 3' *Etirements (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets) 10 secondes, 2 fois par groupe musculaire*

Mercredi 17 juillet 2019

Idem séance du lundi 17 juillet

Vendredi 19 juillet 2019

Idem séance du lundi 17 juillet

Semaine 3

Travail intermittent (Allure modérée 140-150 Allure soutenue repères de 150-170 puls/min)

Lundi 22 juillet 2019

Courir 15' (140-150 puls/min)

Repos 5' *Etirements (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets) 10 secondes, 2 fois par groupe musculaire.*

En continu courir 18' : Courir 3' (proche 170 puls/min) marcher 1', trotter 2' lentement X 3

Repos 5' *Etirements (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets) 10 secondes, 2 fois par groupe musculaire.*

Courir 10' (140-150 puls/min)

Etirements (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets) 30 secondes, 2 fois par groupe musculaire.

Renforcement musculaire : 2 séries de 20 répétitions minimum. Gainage 20'' par position (cf doc).

Pour les cuisses, privilégier l'exercice saut à partir d'un contre haut.

Mercredi 24 juillet 2019

Idem lundi 24

Vendredi 26 juillet 2019

Idem lundi mercredi 26

Semaine 4

Reprise entraînement collectif le MERCREDI 31 JUILLET 2019 AU STADE 19h15 EN TENUE

**En cas d'absence durant la préparation collective,
suivez le programme suivant sans sauter de séances.**

Les jours et le travail athlétique sont calqués sur les séances collectives.

Lundi 29 juillet 2019

Courir 45' (150-160 puls/min) Bon rythme mais pas de sensations d'essoufflement.

Etirements (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets) 30 secondes, 2 fois par groupe musculaire.

Renforcement musculaire : 2 séries de 20 répétitions minimum. Gainage 30'' par position (cf doc).

Jeudi 01 AOUT 2019

Idem lundi 31 JUILLET

Renforcement musculaire : 2 séries de 20 répétitions minimum. Gainage 30'' par position (cf doc).

Etirements (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets) 30 secondes, 2 fois par groupe musculaire.

Renforcement musculaire : 2 séries de 20 répétitions minimum. Gainage 30'' par position (cf doc).

Lundi 05 Août 2019

Idem lundi 31 juillet

Mercredi 07 Août 2019

Récupération 20' footing

Vendredi 09 Août 2019

Courir 45' en continu

0' – 20' (150-160 puls/min) Bon rythme mais pas de sensations d'essoufflement)

20' - 25' course soutenue (160-170 puls)

25' – 35' (150-160 puls/min) Bon rythme mais pas de sensations d'essoufflement)

35' – 40' course soutenue (160-170 puls)

40' – 45' course lente

Etirements (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets) 30 secondes, 2 fois par groupe musculaire.

Renforcement musculaire : 2 séries de 20 répétitions minimum. Gainage 30'' par position (cf doc).

Mardi 13 Août 2019

Courir 15' (150-160 puls/min) Bon rythme mais pas de sensations d'essoufflement.

Enchaîner 6 fois 15'' presque à fond et 15'' cool.

Marcher 3 minutes

Enchaîner 6 fois 15'' presque à fond et 15'' cool.

Marcher 3 minutes

Enchaîner 6 fois 15'' presque à fond et 15'' cool.

Enchaîner 15' footing (pour faire redescendre le cœur et éviter des courbatures trop importantes).

Etirements (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets) 30 secondes, 2 fois par groupe musculaire

Renforcement musculaire : 2 séries de 20 répétitions minimum. Gainage 30'' par position (cf doc).

Jeudi 15 Août 2019

Courir 15' (150-160 puls/min) Bon rythme mais pas de sensations d'essoufflement.

Repos 5'*Etirements (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets) 10 secondes, 2 fois par groupe musculaire.*

Vitesse : Sprint 7''. Récupération complète 2'. 3 répétitions.

Marcher 5 minutes

Vitesse : Sprint 7''. Récupération complète 2'. 3 répétitions.

Marcher 5 minutes

Vitesse : Sprint 7''. Récupération complète 2'. 3 répétitions.

Etirements (quadriceps, ischios, adducteurs, mollets) 30 secondes, 2 fois par groupe musculaire.

Renforcement musculaire : 2 séries de 20 répétitions minimum. Gainage 30'' par position (cf doc).



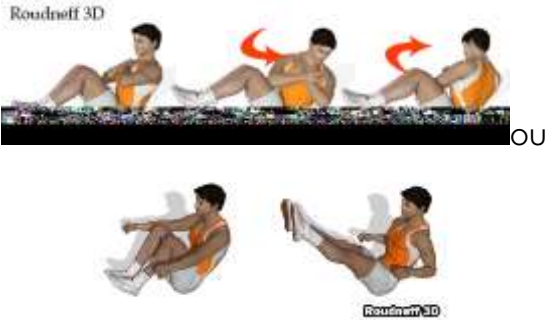





Mardi 20 Août 2019

Idem mardi 15 AOÛT

Jeudi 22 août 2019

Idem jeudi 17 AOÛT

VEUILLEZ SUIVRE LA FEUILLE CI-JOINTE SUR LE GAINAGE A EFFECTUER, C'EST UNE PARTIE IMPORTANTE ET A NE PAS NEGLIGER

Renforcement musculaire		Illustrations	Muscles
Haut du corps	Ceinture scapulaire		Pectoraux <i>Série(s) de x répétitions</i>
	Ceinture abdominale		Abdos grand droit <i>Série(s) de x répétitions</i>
			Abdos obliques <i>Série(s) de x répétitions</i>
			Dorsaux <i>Maintien de la position</i>
Bas du corps	Cuisses	 Flexions sans charge OU Sauts depuis un contre haut (ex : table)	Quadriceps <i>Série(s) de x répétitions</i>
	Mollets	 OU Sauts au dessus d'un obstacle (ex : ballon ou d'une ligne).	Jumeaux <i>Série(s) de x répétitions</i>
Gainage			Tous <i>Maintien de la position</i>
Etirements			Adducteurs, Quadriceps, Ischios, Mollets <i>Maintien de la position sans actions de ressort</i>