



Programme de reprise individuelle

2020-2021

Union Sportive du Trieux Lézardrieux-Pleudaniel

Il s'agit de te préparer au mieux avant le programme de reprise en groupe. Il est très fortement conseillé de t'y tenir, afin d'éviter les blessures, et ne pas trop souffrir lors de la reprise.

L'idéal serait de reprendre sérieusement les footings à partir du 29 juin.

3 fois par semaine avec au moins un jour de récupération entre deux séances.

1^{ère} semaine

Reprendre par 2 footings de 20 min, à allure modérée (être capable de parler pendant la course), à placer 3 fois dans la semaine (idéalement le lundi 29 juin, le mercredi 01-07 et le vendredi 3 juillet).

Entre les 2 footings, prenez 10 min de récupération, pendant lesquelles vous effectuerez des exercices de renforcement musculaire et de gainages comme suit :

- 30 sec d'exercices puis 30 secs de récup, et vous devez faire 10 exercices : gainage ventral, de chaque côté, de dos ("superman"), ischio, abdos de face, de côté (oblique), pompes (ouvertes, diamant, inclinées...), mouvement de squat (flexion des jambes), traction, burpees (10 en 30"... comme vous le sentez mais il doit y avoir **obligatoirement 4 exos de gainages minimum** !!

Puis après vos 2 footings, recommencez 10 min de renforcement musculaire,

Et enfin, prenez le temps de vous étirez au moins 10 min, et chaque muscle au moins 30 sec : quadriceps, ischio-jambiers, mollets, ilio-psoas, adducteurs, dos, abdominaux, bras (triceps et biceps), pectoraux...

Ne surtout pas oublier de bien s'hydrater et de favoriser les footings à la fraîche, le matin ou le soir.

Ainsi, pour une séance, prévoyez 1 h 10. Pas plus, pas moins.

2^{ème} semaine

Par exemple : Le lundi 6, le mercredi 8 et le vendredi 10 juillet.

- ⇒ Effectuez un footing de 25 min le lundi, puis 30 min le mercredi et enfin 35 min le vendredi. Mémoirisez bien la distance parcourue après chaque footing. Ces footings doivent être réalisés à une allure soutenue, sans pour autant vous mettre dans le rouge. **Privilégier les terrains en herbe, ou à défaut, les chemins en terre. Il faut préserver vos articulations.** Je vous conseil de les faire sur des parcours autre qu'un terrain de foot, plutôt dans la forêt, ou au bord de la mer. N'hésiter pas à utiliser les dénivelés pour travailler à différentes allures.
- ⇒ Ensuite, un peu de **renforcement musculaire, en privilégiant le gainage** (de face, côté et de dos, ischio ; 30 sec sur chaque côté, réaliser parfaitement : bien droit, avec les fesses pas trop hautes ni trop basses), puis les pompes (série de 10) et les abdos (obliques et grand droit par 20). **Au moins 10 minutes.**
- ⇒ Pour conclure, **bien s'étirer, au moins 10 minutes** (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, dos, mollets...)
- ⇒ **Penser à bien s'hydrater.** (Tous les ¼ d'heures 2 à 3 gorgées).

3^{ème} semaine

Exemple : le lundi 13, le mercredi 15 et le vendredi 17 juillet.

- ⇒ Un footing de 25 minutes le lundi, en faisant la même distance que celle du mercredi 08 juillet qui correspond à la distance effectuée sur 30'.
- ⇒ Un footing de 30 minutes le mercredi, en faisant la même distance que celle du vendredi 10 juillet qui correspond à la distance effectuée sur 35'.
- ⇒ 2 footings de 20 minutes le vendredi, en faisant la même distance que celle du lundi 06 juillet.
- ⇒ Ensuite, **renforcement musculaire, en privilégiant le gainage** (de face, côté et de dos ; 30 sec sur chaque côté, réaliser parfaitement : bien droit, avec les fesses pas trop hautes ni trop basse), puis les pompes (x15) et les abdos (x30) (obliques et grand droit). **Au moins 10 minutes.**
- ⇒ Après votre footing, **bien s'étirer, au moins 10 minutes** (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, dos, mollets...)
- ⇒ **Penser à bien s'hydrater.** (Tous les ¼ d'heures 2 à 3 gorgées).

4^{ème} semaine

Exemple : le lundi 20, le mercredi 22 et le vendredi 24 juillet.

- ⇒ Un footing de 45 minutes le lundi, à allure modérée (pouvoir discuter en courant).
Garder la distance en tête.
- ⇒ Un footing de 40 minutes le mercredi, en faisant la même distance que celle du lundi 20 juillet qui correspond à la distance effectuée sur 45'.
- ⇒ Un footing le vendredi, en faisant la même distance que celle du lundi 20 juillet mais en améliorant le temps du parcours (< à 40').
- ⇒ Ensuite, **renforcement musculaire, en privilégiant le gainage** (de face, côté et de dos ; 30 sec sur chaque côté, réaliser parfaitement : bien droit, avec les fesses pas trop hautes ni trop basse), puis les pompes (x15) et les abdos (x30) (obliques et grand droit). **Au moins 10 minutes.**
- ⇒ Après votre footing, **bien s'étirer, au moins 10 minutes** (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers, dos, mollets...)
- ⇒ **Penser à bien s'hydrater.** (Tous les ¼ d'heures 2 à 3 gorgées).

Reprise des entrainements le Lundi 27 juillet à 18h30 à Lézardrieux

Ces séances de préparation individuelle ont pour objectifs de :

- ⇒ Solliciter les fibres musculaires avant la reprise de l'entraînement collectif
- ⇒ Retrouver un fond d'endurance avant la reprise
- ⇒ Limiter les risques de blessures liés à une reprise trop brusque pour l'organisme

Tu peux considérer que ta préparation individuelle a été efficace si le dernier footing ne te procure plus de courbatures.

Si il y a le moindre problème ou pour toutes autres questions avant la reprise, n'hésites pas à me contacter par mail : curtyantho@gmail.com ou au 06.98.18.53.95.

Et n'oublie pas !

«Il n'y a que dans le dictionnaire que le succès arrive avant le travail »

G. Houiller