



SAISON 2018/2019

PREPARATION INDIVIDUELLE

Un objectif ne s'atteint pas sans effort et sans travail.
Vous trouverez donc ci-joint le planning de préparation individuelle.

Il est préconisé de maintenir une activité sportive d'entretien jusqu'à la reprise individuelle fixée le 23 Juillet (VTT, Tennis...).

Le travail foncier du début de saison est indispensable pour aborder la préparation collective sans risques de problèmes musculaires.

Le rythme des entraînements et des jours de repos sont programmés pour favoriser votre récupération.

Vous restez cependant les seuls responsables de votre hygiène de vie et n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

Pour la reprise le **Lundi 06 Août à 19h30** au stade de Saint Laurent, je considérerai que toutes les séances ont été réalisées.

Ps : Merci de nous communiquer vos dates de congés d'été.

BELLANGER Arnaud 0624531464
BREBION Joris 0684972911

SEMAINE DU 23 AU 29 Juillet : Travail Aérobic + Variations

3 séances sont programmées pour cette semaine :

Lundi 23 Juillet

35 minutes de footing. Travail d'endurance capacité, suivi d'un travail de la sangle abdominale en isométrie (gainage) + séance d'étirements.

Mercredi 25 Juillet

Séance de 40 minutes. Après un bon échauffement d'une dizaine de minute, on travaillera sur des variations de rythme. 3 minutes lentes (10-12 km/h), 2 minutes plus soutenues (12-15km/h), 3 minutes lentes, 2 minutes plus soutenues. On fera 2 séries, avec une récupération active de 5 minutes entre les séries. **+ travail en HIIT sur 1 tour**

Vendredi 27 Juillet

Footing de 40 minutes en capacité. **+ travail en HIIT sur 1 tour**

SEMAINE DU 30 AU 05 Août : Puissance

2 séances sont programmées pour cette semaine :

Mardi 31 Juillet

Echauffement articulaire 10 minutes.

10x80 mètres en accélération **+ travail en HIIT sur 1 tour** + 10x80 mètres en accélération **+ travail en HIIT sur 1 tour.**

Récupération active 3' entre chaque bloc

Séance d'étirements

Jeudi 02 Août

Echauffement articulaire 10 minutes.

10x60 mètres en accélération **+ travail en HIIT sur 1 tour** + 10x60 mètres en accélération **+ travail en HIIT sur 1 tour**

Récupération active 3' entre chaque bloc

Séance d'étirements