



## SAISON 2019/2020

### *PREPARATION INDIVIDUELLE*

Après une saison de travail en commun, nous nous devons de maintenir notre niveau d'exigence afin de progresser.

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 15 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 05 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*

*BLOUIN Ludovic 0622954113*

## SEMAINE DU 15 AU 21 Juillet : Travail Aérobic

3 séances sont programmées pour cette semaine :

### Lundi 15 Juillet

Sortie VTT. Minimum 1h et si possible sur terrain varié

### Jeudi 18 Juillet

30' footing allures légères (10/11 km/h) + travail de la sangle abdominale en isométrie (gainage) + étirements

### Dimanche 21 Juillet

30' footing allures légères (10/11 km/h) + travail de la sangle abdominale en isométrie (gainage) + étirements

## SEMAINE DU 22 AU 28 Juillet : Travail Aérobic + Variations

2 séances sont programmées pour cette semaine :

### Mardi 23 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 26 Juillet

40 minutes de course en capacité (12 à 14km/h). **+ travail en HIIT sur 2 tours** + étirements

## SEMAINE DU 29 AU 04 Août : Dominante Puissance

2 séances sont programmées pour cette semaine :

### Mardi 30 Juillet

45 minutes de course en capacité (12 à 14km/h) + *travail en HIIT sur 1 tour*

### Vendredi 2 Août

*Travail sous forme vitesse pyramidale.*

Après un échauffement de 12' sur du travail articulaire (montée de genou, talons/fesse...), 1 série de 20m/40m/60m/80m/80m/60m/40m/20m puis *travail en HIIT sur 1 tour* et de nouveau 1 série de vitesse pyramidale pour finir sur une partie étirements

