

Planning Préparation Physique d'avant Saison

Voici comme convenu un planning de préparation physique d'avant saison, cette préparation sert à être prêt pour la reprise du 10 septembre pour la reprise de l'entraînement. Les dates et les séances sont à respecter si toutefois vous ne pouvez pas faire une date ne pas la remettre au lendemain mais continuer le programme normalement ce n'est pas trop grave même si cela sera juste un peu plus dur !! lol. Si cela vous semble trop facile ne pas en faire plus (sauf le footing où vous pouvez rajouter 10 minutes au début).

Quelques conseils pour cette préparation

- Faire l'activité plutôt le matin si possible ou tard le soir : Evitez la journée (11h-18h)
- Pensez à vous étirer pendant chaque phase de récupération et surtout pendant 10 min après chaque séance
- Buvez beaucoup après chaque séance (de l'eau !!!!)
- Préférez les chemins ou la forêt pour courir plutôt que la route
- SURTOUT ne pas forcer si vous ressentez une douleur !!!!

BONNE PREPARATION !!!! ET BONNES VACANCES !!!!

19 Aout : 10 min de footing + 5 min de marche (2 fois enchainé) + 2x10 abdos

21 Aout : 10 min de footing + 5 min de marche (2 fois enchainé) + 2x10 abdos

Pendant les phases de marche récupération et étirements

23 Aout : 10 min de footing + 4 min de marche (3 fois enchainé) + 2x15 abdos

25 Aout : 15 min de footing + 3 min de marche (3 fois enchainé) + 2x20 abdos

27 Aout : 20 min de footing + 3 min de marche (2 fois enchainé) + 3 x15 abdos

29 Aout : 30 min de footing + 2 série de 2 min vitesse rapide (80% max) + 4 x15 abdos

Entre chaque série 2 minutes de récupération

31 Aout : 25 min de footing + 3 série de 2 min vitesse rapide (80% max) + 4x 20 abdos

2 Septembre : 20 min de footing + 4 série de 2 min vitesse rapide (80% max) 4x20 abdos et 5 pompes

4 Septembre : 45min à 1h de footing

6 Septembre : 25 min de footing + 2 séries de 2 min vitesse rapide (80%) et 5 sprint max sur 20 mètres + 10 min de footing de récupération + 4x25 abdos et 5 pompes

8 Septembre : 30 min de footing + 3 série de 2 min vitesse rapide (80%) et 7 sprint max sur 20 mètres + 10 min de footing de récupération + 4x20 abdos et 2x5 pompes

10 Septembre **REPRISE à 9h15 AU GYMNASSE**

COACH