

# Programme de Préparation Physique Individuelle

## Lundi 10 juillet

Footings **20min** avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute (allure modérée)

Étirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : 3x30 abdos + 2x20 pompes

Footings **20min** 140/160 puls

Étirements passifs

## Mercredi 12 juillet

Footings **25min** 140/160 puls

Étirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 3x30''

(1 série = 30 secondes de chaque, devant, côté droit, gauche, dos)

Footings **25min** 140/160 puls

Étirements passifs

## Vendredi 14 juillet

Pour ceux qui participent à la sortie VTT du **samedi 15** :

Footings **20min** 160/180 puls (allure soutenue)

Renforcement musculaire : 3x30 abdos + 2x20 pompes

Étirements passifs

Ne participe pas :

Footings **40min** (**20min** 140/160 puls + **10min** 160/180 puls + **10min** 140/160 puls)

Renforcement musculaire : 3x30 abdos + 2x20 pompes

Étirements passifs

## **Samedi 15 juillet**

Sortie VTT rdv 16H00 au siège essor

## **Lundi 17 juillet**

Footing **30min** 140/160 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 3x45''

Footing fractionné **2x5min 30''/30''**

(30'' allure plus soutenue 170/180 puls, 30'' allure lente 120 puls)

Etirements passifs

## **Mercredi 19 juillet**

Footing **30min** 140/160 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 3x45''

Footing fractionné **2x8min 1'/1'**

(1' allure modérée 140 puls, 1' allure plus soutenue 180 puls)

Etirements passifs

## **Vendredi 20 juillet**

Footing **20min** 160/180 puls

Etirements activo-dynamiques

Renforcement musculaire : gainage 2x1'

Etirements passifs

## **Samedi 22 juillet**

Reprise de l'entraînement collectif (rdv 9h45 Driasker, prévoir tennis et chaussures de foot)



## Programmation

### Intersaison 2017/2018

La saison recommençant mi-août, je vous conseille de travailler votre condition physique mi-juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat. Votre préparation physique individuelle se décompose sur un travail de régénération sur 2 semaines.

#### Au programme :

Footing, **Etirements activo-dynamiques**, **Renforcement musculaire**, **Etirements passifs**.

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous hydratiez (de l'eau) au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération.

Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances).

Il est individuel. Faites-le le plus sérieusement possible.

Eviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur)

Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

La reprise collective s'effectuera le **samedi 22 juillet**

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

#### **N'OUBLIEZ PAS QUE :**

- L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt
- Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition
- Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition
- Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning

Nous attirons votre attention sur **la rigueur, le sérieux** et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver **un bon état d'esprit de groupe et de club**, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !

**MERCI DE M'INDIQUER RAPIDEMENT VOTRE DATE DE REPRISE DES**

**ENTRAINEMENTS COLLECTIFS, AINSI QUE VOS INDISPONIBILITES DURANT CETTE PERIODE**

**MERCI DE TA COMPREHENSION**

**PADELLEC Pierre 0647411774**

