

Préparation individuelle pour la saison 2021 – 2022

Afin de préparer au mieux la saison prochaine, qui débutera **le 02 août**, nous te transmettons un programme d'entraînement à réaliser pendant le mois de juillet et d'août.

- **Avec le confinement et le manque d'activités physique, le programme va être très important pour éviter les blessures à la reprise.**
- **Le but du programme n'est pas de se blesser mais de reprendre de la condition physique et du cardio. Donc pas la peine de forcer !!**

Il est préférable de réaliser votre préparation le matin ou le soir (à la fraîcheur), évite de courir sur les routes pour ton dos il est préférable de courir sur herbe, dans les chemins de randos ou sur la plage.

IMPORTANT : pense à réaliser 10 à 15 min d'étirement après chaque sortie sa évitera les blessures !

Votre objectif sera de vous rapprocher au maximum de ce qui est indiqué sur le programme. Si pendant une séance tu n'y parviens pas, ne force pas et essaye de t'en rapprocher le plus possible la séance suivante.

Cette préparation physique est destinée à ne pas perdre de temps lors de la reprise.

Pour prendre plus de plaisir et pour vous motiver, organise-toi avec tes copains pour faire les séances ensemble. Mais attention ce n'est pas un concours !!

Je tiens à ce que tu face ton maximum pour suivre au mieux ce programme.

Tricher avec soi-même c'est tricher avec l'équipe !

Ta préparation physique sera basée sur 3 semaines à partir du 12 juillet

1^{ère} semaine : 12 au 18 juillet

- 2 footings de 30 minutes à faible intensité et 1 sortie vélo d'environ 1 heure.

Musculation : Tous les 2 jours : 30 pompes (3 X 10) + 3 min gainage sous forme de répétition de 30'

2^{ème} semaine : 19 au 25 juillet

- Footing de 30 min à allure moyenne
- 2 footing de 15 / 20 minutes une allure moyenne et avec une pause de 10 minutes entre les deux en faisant du renforcement musculaire.
- 2 footing de 15 min à allure soutenue avec entre les 2 une pause de 10 min en faisant du renforcement musculaire.

Musculation : Tous les 2 jours : 50 pompes (2 X 25 ; 5 X 10) + 3 min gainage sous forme de répétition de 30'

3^{ème} semaine : 26 au 1 août

- Footing de 30 min à allure soutenue
- Footing de 15 min à allure soutenue avec 8 x 100m à 90% de ta vitesse max.
 - Footing de 45 min à allure moyenne

Musculation : Tous les 2 jours : 60 pompes (3 X 20 ; 6 X 10) + 4 min gainage sous forme de répétition de 1 minutes

- **Reprise des entraînements le lundi 2 août au stade**

Bonne vacance et bon courage pour ce programme je compte sur toi !

N'hésite pas à me contacter si tu as des questions.

Mes coordonnées : Logane JEGO tu pourras me joindre au 0681164980