



Contact

Nicolas LECOQ
06 99 80 10 15

Il est très important de suivre ce programme afin de se préparer au mieux pour le début de saison.

Prétendre à une place de titulaire, dépendra de ta forme physique et de ton assiduité aux entrainements tout au long de la prépa et de l'année...

PRÉ-REPRISE

PROGRAMME INDIVIDUEL



Semaine 30

20/07/20

**Endurance = 45 min de course*

**Renforcements musculaires = Abdo / 5 séries de 20
Pompe / 4 séries de 15
Chaise / 4 séries de 40 sec
Gainage (2 tours)*

**Etirements = 2 fois sur chaque partie – Maintenir 10 sec
(Mollet – Quadri – Ischio – Adducteur – Psoas – Fessier)*

**Pour finir trotter 5 min pour décontracter !!!*

21/07/20

Activités ludiques (Vélo – natation – Beach – etc. ...)

22/07/20

- Idem que le 20/07/20

23/07/20

Activités ludiques (Vélo – natation – Beach – etc. ...)

24/07/20

- Idem que le 20/07/20



Weekend REPOS !!!

Semaine 31

27/07/20

*Echauffements haut et bas du corps (Pour bien se préparer à l'effort)
Endurance = 2 fois 30 min de course – Rythme un peu plus élevé que la semaine précédente.*

*Entre les 2 séries et à la fin des 60 min :
Accélération progressive sur 50 m pour atteindre 80% (Pas de Sprint)
6 fois 50 m*

*Renforcements musculaires = Abdo / 5 série de 20
Pompe / 4 séries de 15
Chaise / 4 séries de 20 sec
Gainage (2tours)*

*Etirements = 2 fois sur chaque partie – Maintenir 10 sec
(Mollet – Quadri – Ischio – Adducteur – Psoas – Fessier)
Pour finir trotter 5 min pour décontracter !!!*

28/07/20

Activités ludiques (Vélo – natation – Beach – etc. ...)

29/07/20

- Idem que le 27/07/20

30/07/20

Activités ludiques (Vélo – natation – Beach – etc. ...)

31/07/20

- Idem que le 27/07/20

Weekend REPOS !!!



Semaine 32

03/08/20

Endurance = 40 min de course entre 4.20 et 5min/km – Rythme un peu plus élevé que la semaine précédente.

*Renforcements musculaires = Abdo / 5 série de 20
Pompe / 4 séries de 15
Chaise / 4 séries de 20 sec
Gainage (2tours)*

*Etirements = 2 fois sur chaque partie – Maintenir 10 sec
(Mollet – Quadri – Ischio – Adducteur – Psoas – Fessier)
Pour finir trotter 5 min pour décontracter !!!*

04/08/20

Activités ludiques (Vélo – natation – Beach – etc. ...)

05/08/20

- Idem que le 03/08/20

06/08/20

Activités ludiques (Vélo – natation – Beach – etc. ...)

07/08/20

- Idem que le 03/08/20

Weekend REPOS !!!
Pensez à bien vous hydrater !

