



PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE SAISON 2020/2021

Pourquoi?

La préparation constitue une vraie base de travail pour la reprise des entraînements collectifs. Il est donc ESSENTIEL de la suivre rigoureusement pour avoir un socle permettant de supporter le rythme sans risque de blessures et de coup de moins bien.

Je compte sur votre capacité à vous responsabiliser et sur votre détermination à faire une bonne saison!!!

Quelques règles à observer

Veillez à bien vous hydrater pendant les séances mais aussi pendant toute la journée
 Respectez une alimentation équilibrée (nature et quantité des aliments)
 Respectez votre sommeil (durée et qualité)
 C'est ce qu'on appelle la préparation invisible, elle est aussi importante que la préparation physique!

Enfin, à chaque séance, observer des temps d'étirements assez longs en début et fin de séance et préparez bien les accélérations.

DATE	CONTENU
LUNDI 13/07/2020	Footing 30' Abdos: 3x20grands droits + 2x15 obliques + 30"gainage de chaque côté Pectoraux : 2x 10 pompes
MERCREDI 15/07/2020	Footing 30' Abdos: 3x20grands droits + 2x15 obliques + 30"gainage de chaque côté Pectoraux : 2x 10 pompes
VENDREDI 17/07/2020	Footing 12'+ 4x2' à 80% VMA avec récup de 2' + 12' footing + pause 2' + 12' footing à allure plus soutenue Abdos: 3x30 grands droits + 2x20 obliques + 30"gainage de chaque côté Pectoraux : 2x 10 pompes
LUNDI 20/07/2020	Footing 35' + accélérations : 6 x 50 m (à la fin avec 1min de récup entre chaque) Abdos: 3x30 grands droits + 2x20 obliques + 30"gainage de chaque côté x2 Pectoraux : 2x 12 pompes
MERCREDI 22/07/2020	Footing 35' + accélérations : 6 x 50 m (à la fin avec 1min de récup entre chaque) Abdos: 3x30 grands droits + 2x20 obliques + 30"gainage de chaque côté x2 Pectoraux : 2x 12 pompes
VENDREDI 24/07/2020	Footing 15'+ 4x2' à 80% VMA avec récup de 2' + 15' footing + pause 2' + 15' footing à allure plus soutenue Abdos: 3x30 grands droits + 2x20 obliques + 30"gainage de chaque côté x2 Pectoraux : 2x 12 pompes
LUNDI 27/07/2020	Footing 45' Abdos: 3x30 grands droits + 2x20 obliques + 30"gainage de chaque côté x2 Pectoraux : 2x 15 pompes
MERCREDI 29/07/2020	Footing 45' Abdos: 3x30 grands droits + 2x20 obliques + 30"gainage de chaque côté x2 Pectoraux : 2x 15 pompes
VENDREDI 31/07/2020	Footing 15'+ 4x2' à 80% VMA avec récup de 2' + 15' footing + pause 2' + 15' footing à allure plus soutenue Abdos: 3x30 grands droits + 2x20 obliques + 30"gainage de chaque côté x2 Pectoraux : 2x 12 pompes

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes les questions relatives à ce programme (durée, exercices incompris, blessures,...)

BON COURAGE!

STEPHANE 0612649724

JAMES 0685240195