

PRE SAISON 2017- 2018 ASNL



Le travail de préparation physique de pré-saison établit sur 6 semaines permettra d'être dans les meilleures conditions pour le début de championnat, de ne pas être en surcharge de travail sur les mois qui suivent et de diminuer le risque de blessure. Faites en bon usage ! Pour ceux qui seront en vacances, possibilité d'avoir un programme à la carte sur demande.

Pour la reprise du 24 Juillet : Prévoir basket, crampons et eau.

Début de la séance : **19H15.**

Programme individuel pour la semaine du 07 Août au 13 Août (possibilité d'utiliser l'application Runtastic pour avoir une idée de votre vitesse)

Entraînement 1 :

- 40 minutes de footing 8-10 km/h
- Renforcement : 30 secondes de gainage par côté et de face – 30 s d'abdos – 2 x 20 pompes. Série à faire 3 à 5 fois. Temps de récupération d'1 minute 30 entre chaque série.

Entraînement 2 :

- 30 minutes de courses à 10-12 km/h
- Renforcement : idem

Entraînement 3 :

- 25 minutes de courses à 10-12 km/h
- 5 minutes de repos, étirements.
- 12 minutes 30 secondes/30 secondes à un rythme plus soutenu (+ 1 ou 2 km/h)
- Renforcement : idem

Oubliez pas de vous hydrater les jours d'entraînement : 1,5 litre par jour...d'eau ! Et pensez à faire un peu la fête aussi !

Merci de me donner vos indisponibilités (entraînements et matchs) en fonction du calendrier le plus tôt possible. A partir du mois de Septembre séance le Mardi pour les groupes 1 et 2 (à moduler selon effectif) puis deuxième séance de la semaine séparée en 2 groupes, une séance le Jeudi pour le groupe 1 et une le vendredi pour le groupe 2.

Responsable catégorie Séniors / équipe 1
DEBORD Stephen / 0608686262.

Responsable équipe 2
CHOUAIBI Mohammed / 0677854766.