

OBJECTIFS DE LA PREPARATION INDIVIDUELLE :

- Eliminer la surcharge pondérale
- Retrouver une aisance respiratoire
- Remettre en route les muscles, les tendons et les articulations
- Remettre en route les grandes fonctions respiratoires et cardio-vasculaires
- Retrouver une fréquence cardiaque de course qui permette une économie cardiaque
- Se réhabituer à porter des baskets running et des chaussures de foot

GAGNER DU TEMPS POUR LA REPRISE COLLECTIVE => 1er match officiel le 26/08/2018

Vendredi 06 juillet 2018

Footings de 30 minutes à allure tranquille (120 – 140 puls /min)

Etirements Passifs

Force Générale :

1 série d'abdominaux (Abdos : 30 grand droit + obliques 30 D 30 G)

1 série de 20 pompes

1 série de 20 squats (flexion extension des jambes bras tendus)

Lundi 09 juillet 2018

Footings de 35 minutes à allure tranquille (120 – 140 puls /min)

Etirements Passifs

Force Générale :

1 série d'abdominaux (Abdos : 30 grand droit + obliques 30 D 30 G)

1 série d'abdominaux gainage (30" grand droit + obliques D & G)

1 série de 20 pompes

1 série de 20 squats (flexion extension des jambes bras tendus)

Mercredi 11 juillet 2018

Footings de 50 minutes (2 x 25 minutes) = 1er à allure tranquille (120 – 140 puls /min) ; 2ème à allure un peu plus rapide (140 – 160 puls /min)

Etirements Passifs

Force Générale :

2 séries d'abdominaux (Abdos : 30 grand droit + obliques 30 D 30 G)

2 séries d'abdominaux gainage (30" grand droit + obliques D & G)

2 séries de 20 pompes

2 séries de 20 squats (flexion extension des jambes bras tendus)

Vendredi 13 juillet 2018

Footings de 3 x 15 minutes (140 puls / min), entrecoupés d'un travail de fractionné en 5"/25" présenté ci-dessous

☁ 8 montées de genoux dynamiques et accélération

☁ 8 "talons-fesses" et accélération 5" à 100% (vitesse maxi)

☁ 1 sprint de 40 mètres 25" de récupération active (trotter)

Etirements Passifs

Force Générale :

2 séries d'abdominaux (Abdos : 30 grand droit + obliques 30 D 30 G)

2 séries d'abdominaux gainage (30" grand droit + obliques D & G)

2 séries de 20 pompes

2 séries de 20 squats (flexion extension des jambes bras tendus)

Lundi 16 juillet 2018

Footings de 40 minutes (140 puls / min)

Etirements Passifs

Force Générale :

2 séries d'abdominaux (Abdos : 30 grand droit + obliques 30 D 30 G)

2 séries d'abdominaux gainage (45" grand droit + obliques D & G)

2 séries de 20 pompes

2 séries de 25 squats (flexion extension des jambes bras tendus)

Mercredi 18 juillet 2018

Footings de 3 x 15 minutes (140 puls / min), entrecoupés d'un travail de fractionné en 5"/25" présenté ci-dessous

☁ 8 montées de genou dynamiques et accélération

☁ 8 "talons-fesses" et accélération 5" à 100% (vitesse maxi)

☁ 1 sprint de 40 mètres 25" de récupération active (trotter)

Etirements Passifs

Force Générale :

2 séries d'abdominaux (Abdos : 30 grand droit + obliques 30 D 30 G)

2 séries d'abdominaux gainage (45" grand droit + obliques D & G)

2 séries de 20 pompes

2 séries de 25 squats (flexion extension des jambes bras tendus)

Vendredi 20 juillet 2018

Footing de 50 minutes (2 x 25 minutes) = 1er (140 puls /min) ; 2ème (160 puls /min)

Etirements Passifs

Force Générale 2 séries d'abdominaux (Abdos : 30 grand droit + obliques 30 D 30 G)

2 séries d'abdominaux gainage (30" grand droit + obliques D & G)

2 séries de 20 pompes

2 séries de 25 squats (flexion extension des jambes bras tendus)

Lundi 23 juillet 2018

6 minutes à allure tranquille

3 minutes à allure accélérée (170 - 180 pulsations)

3 minutes à allure tranquille

A répéter 3 fois.

Finir par 5 minutes en allure moyenne pour ré-oxygéner (140 puls / min)

Etirements Passifs

Mercredi 25 juillet 2018

Footing de 3 x 15 minutes (140 puls / min), entrecoupés d'un travail de fractionné en 5"/25" présenté ci-dessous

☛ 8 montées de genou dynamiques et accélération

☛ 8 "talons-fesses" et accélération 5" à 100% (vitesse maxi)

☛ 1 sprint de 40 mètres 25" de récupération active (trotter)

Etirements Passifs

Force Générale 2 séries d'abdominaux (Abdos : 30 grand droit + obliques 30 D 30 G)

2 séries d'abdominaux gainage (45" grand droit + obliques D & G)

2 séries de 20 pompes

2 séries de 25 squats (flexion extension des jambes bras tendus)

Vendredi 27 juillet 2018

Footing de 50 minutes (2 x 25 minutes) = 1er (140 puls /min) ; 2ème (160 puls /min)

Etirements Passifs

Force Générale 2 séries d'abdominaux (Abdos : 30 grand droit + obliques 30 D 30 G)

2 séries d'abdominaux gainage (30" grand droit + obliques D & G)

2 séries de 20 pompes

2 séries de 25 squats (flexion extension des jambes bras tendus)

Lundi 30 Juillet 2018

6 minutes à allure tranquille

3 minutes à allure accélérée (170 - 180 pulsations)

3 minutes à allure tranquille

A répéter 3 fois.

Finir par 5 minutes en allure moyenne pour ré-oxygéner (140 puls / min)

Etirements Passifs

Etirez-vous beaucoup et sur de longs temps.

Pensez à vous hydrater de manière régulière et importante.

Bonne vacances à tous et bonne préparation !

Reprise de l'entraînement collectif : Vendredi 03 Août 2018 à 19H30.

Pensez également aux chaussures de tennis et à votre bouteille d'eau.

Afin de limiter les risques de blessures, ne joueront les matchs amicaux que ceux qui auront une préparation adéquate.

Mes coordonnées :

☎ : 06.08.40.97.78 Mail : baudetbruno@wanadoo.fr