

Préparation individuelle

Pour retrouver le rythme de la compétition il faut se préparer individuellement au mois de juillet. L'objectif est d'être prêt à courir 45 minutes à 1 heure à un bon rythme le jour de la reprise collective. Le travail de posture est essentiel et souvent mis de côté. Or, c'est ce travail qui permet de limiter le risque de blessures.

Quelques conseils : boire beaucoup, courir avec des bonnes chaussures, s'entraîner à plusieurs, surtout faire la préparation dans l'ordre, cochez à chaque fois ce que vous avez réalisé (c'est plus motivant quand on identifie ce que l'on a vraiment fait !)

1^{ère} semaine : du 9 juillet au 15 juillet

Séance 1

- Footing de 2 x 15 minutes ou 30 minutes + étirements
- 4 positions gainage, pompes, proprioception, mollets et ischio-jambiers (voir positions à la fin du doc)

Séance 2

- Footing de 3 x 15 minutes 3 minutes d'étirements entre chaque série
- 4 positions gainage, pompes, proprioception, mollets et ischio-jambiers (voir positions à la fin du doc)

Séance 3

- Footing de 30 minutes + étirements
- 4 positions gainage, pompes, proprioception, mollets et ischio-jambiers (voir positions à la fin du doc)

2^{ème} semaine : du 16 juillet au 22 juillet

Séance 4

- Footing de 35 minutes + étirements
- 4 positions gainage, pompes, mollets et ischio-jambiers (voir positions à la fin du doc)

Séance 5

- Footing de 40 minutes + étirements
- 4 positions gainage, pompes, mollets et ischio-jambiers (voir positions à la fin du doc)

Séance 6

- Footing de 45 minutes + étirements ou sortie vélo
- 4 positions gainage, pompes, mollets et ischio-jambiers (voir positions à la fin du doc)

3^{ème} semaine : du 23 juillet au 29 juillet

Séance 7

- Footing de 15 minutes, puis Fartlek (20 secondes d'accélération toutes les 2 minutes 15 pendant 20 minutes)
- 4 positions gainage, pompes, mollets et ischio-jambiers (voir positions à la fin du doc)

Séance 8

- Footing de 15 minutes, puis Fartlek (25 secondes d'accélération toutes les 2 minutes pendant 25 minutes)
- 4 positions gainage, pompes, mollets et ischio-jambiers (voir positions à la fin du doc)

Séance 9

- Footing de 15 minutes, puis Fartlek (30 secondes d'accélération toutes les 1 minutes 45 pendant 30 minutes)
- 4 positions gainage, pompes, mollets et ischio-jambiers (voir positions à la fin du doc)

Reprise au gué de selle le lundi 30 juillet à 19 heures

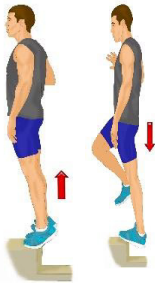
Pour le bas du corps

a) Proprioception (prévention des blessures sur les articulations)

1. *Yeux ouverts se maintenir sur une jambe puis yeux fermés (tenir le plus longtemps possible)*
2. *Même chose mais en descendant sur une jambe pour toucher un objet sur le côté*
3. *Lancer une balle contre un mur et la récupérer sur une jambe*

b. Travail excentrique des mollets

(monter à deux jambes de façon dynamique, descente en ralentissant sur une jambe). Faire 2 séries de 10 répétitions la première semaine puis ajouter une série chaque semaine.



c. Travail excentrique des ischio- jambiers

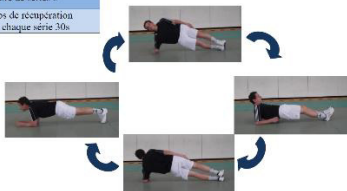
Maintenir sa chute en étant maintenu par un coéquipier (1 série de 10 répétitions sur la première semaine) . Ajouter 1 série chaque semaine



Pour le Haut du corps

4 positions gainage (25 secondes de tenue de position la première semaine, puis 30, puis 35). Faire 2 séries à chaque fois

Séance n°1
Temps de maintien: 15s
Pos. de temps de repos entre chaque position
Nombre de tours: 3 = 1 série
Nombre de séries: 3
Temps de récupération entre chaque série 30s



Pompes (2 séries de 10 la première semaine puis en ajouter 5 chaque semaine)

BLANCHARD Stéphane
CA VOUTREEN