

# Groupe Seniors - 2018



## Programme estival pré-reprise

### ♦ Semaine 1 : du 16 au 22 juillet

*Reprise d'activités physiques variées avec changements de rythme (Tennis, VTT, Futsal, Natation...)*

### ♦ Semaine 2 : du 23 au 29 juillet      *2 séances obligatoires*

- Footing 2x20' environ 70% VMA allure modérée pouvoir parler de temps en temps Entrecoupé de 3' de marche.
- Footing 40' en continue, idéalement dans un bois ou dans la nature pour avoir un parcours accidenté (côte, descente, plat...)
- **Renforcement Musculaire après chaque séance** : Abdos (3 x 30 obliques, 3 x 30 droits), gainage (3 x 30'' latéral, 3 x 30'' ventral) et 2 x 20 pompes

### ♦ Semaine 3 : du 30 juillet au 5 août      *3 séances obligatoires*

- Footing de mise en route 8' + 2x12' à une bonne allure (Environ 80% VMA, entre 2,4 et 3 km) entrecoupé de 3' de marche.
- Footing 30' en aisance respiratoire.
- Footing de mise en route 8' + 2x12' à une bonne allure (Environ 80% VMA, entre 2,4 et 3 km) entrecoupé de 3' de marche.
- **Renforcement Musculaire après chaque séance** : Abdos (3 x 30 obliques, 3 x 30 droits), gainage (3 x 30'' latéral, 3 x 30'' ventral) et 2 x 20 pompes.

! Terminer toutes les séances par des étirements passifs !

*PS* : On estime qu'après 3 à 4 semaines d'inactivité complète, la perte de son potentiel athlétique atteint les 25-30%.

Courir avec des running et éviter les sols durs.

Si possible ne pas courir entre 10h et 18h les jours de grosse chaleur.

S'hydrater avant, pendant et après les séances.

Pour éviter les blessures et Attention à la prise de poids.

Ce programme doit vous permettre de reprendre un rythme physique cohérent et doit-nous faire gagner du temps dans notre reprise collective.

**REPRISE COLLECTIVE LE 6 AOUT**



*Bon courage et bonnes vacances*