



Programme de préparation athlétique de reprise.

Public concerné : Senior.

SEMAINE « FONDAMENTALE » DU LUNDI 10 AU SAMEDI 16 JUILLET

Durant cette semaine, il est conseillé de réaliser au minimum deux activités sportives. Par exemple footing de 6 à 8 kilomètres à n'importe quel rythme. Marche, balade au minimum d'une heure, 30 minutes de nage à la piscine, sortie 1h30 de vélo (course ou VTT) ...

LUNDI 17 JUILLET

30 minutes de course à pied à votre rythme

2 tours du monde Gainage* → 30 sec par exercice

* tour du monde gainage = gainage face / gainage coté / gainage coté/ superman / cuillère

MERCREDI 19 JUILLET

35 minutes de course à pied à votre rythme

25 Abdos Crunch, 30 robots 15 relevés de buste X2

VENDREDI 21 JUILLET

40 minutes de course à pied vitesse un peu plus soutenue que lundi

3 tours du monde gainage → 30 sec par exercice

LUNDI 24 JUILLET

45 minutes de footing

25 Abdos Crunch, 30 robots, 15 relevés de buste X3

MERCREDI 26 JUILLET

Course à pied : 4 minutes de course au rythme « normal » suivie d'1 minute de sprint

A réaliser sur 35 minutes d'affilée (c'est-à-dire 7 sprints).

4 tours du monde Gainage → 30 sec par exercice

VENDREDI 28 JUILLET

Course à pied : 3 minutes de course au rythme « normal » suivie d'1 minute de sprint

A réaliser sur 32 minutes d'affilée (c'est-à-dire 8 sprints).

Monter à 160 pulsations minimum c'est-à-dire 27 pulsations sur dix secondes.

Récupération de 5 à 10 minutes entre les deux blocs de course

25 Abdos Crunch, 30 robots, 15 relevés de buste X4

Les abdos peuvent être réalisés avant ou après la course

LUNDI 31 JUILLET

Course à pied : 2 minutes de course au rythme « normal » suivie d'1 minute de sprint

A réaliser sur 30 minutes d'affilée (c'est-à-dire 10 sprints).

3 tours du monde gainage → 45 sec par exercice

Conseil des coachs :

Si vous réalisez d'autres activités physiques lors de vos vacances, privilégiez les jours où vous ne devez pas courir. Le sommeil est important (minimum 7h30 par nuit)

Il est conseillé durant le mois de juillet de réaliser des activités physiques (marche, Basket Ball, VTT...).

L'hydratation est aussi importante (minimum 1.5 l d'eau par jour) et je parle bien d'EAU.

Amusez vous bien en Juillet, coupez un peu, et bossez bien en Août !

Feuille pratique de réalisation des exercices gainage

Gainage face :

- Les mains au sol
- Le dos droit
- Les pieds espacés de quelques centimètres



Gainage coté :

- Alignement épaule, buste, jambe
- Si trop facile, lever le bras



Superman :

- Pieds espacés de quelques centimètres
- Idem pour les bras
- Regard porté vers le sol



Cuillère :

- Plus les jambes et le buste sont près du sol
plus c'est dur, plus ça travaille



Feuille pratique de réalisation des exercices abdominaux

Abdo Crunch :

Les pieds ne sont pas callés ou accrochés!

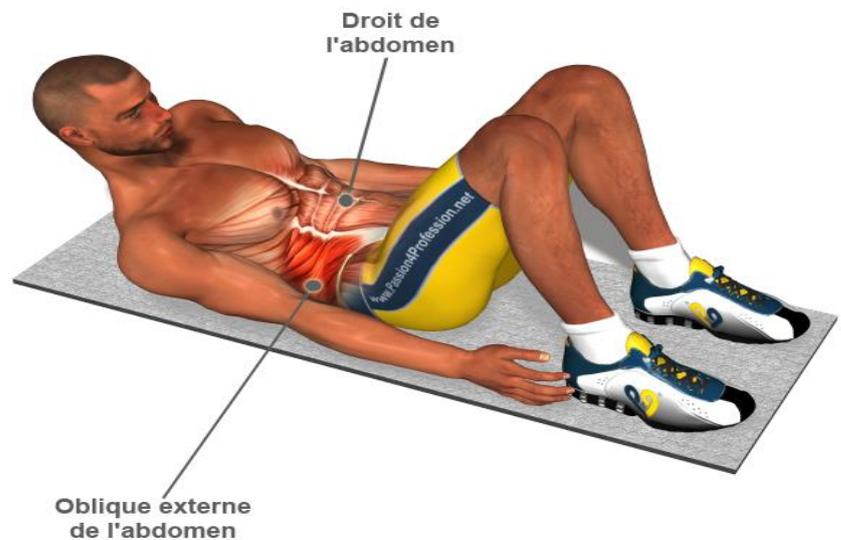
Bras tendus, allez seulement jusqu'au bas de vos genoux



Robots :

Allez toucher l'intérieur de vos chevilles et rechercher l'amplitude maximum

Portez votre regard vers le ciel si douleur au cou



Relevé de buste :

Reposer le bassin puis le soulever en allant chercher le plus haut possible



Si une douleur arrive ou persiste, il faut m'appeler !

Si vous voulez des conseils, n'hésitez pas !

VICTOR BRIEND : 06 39 13 47 07