



## 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!

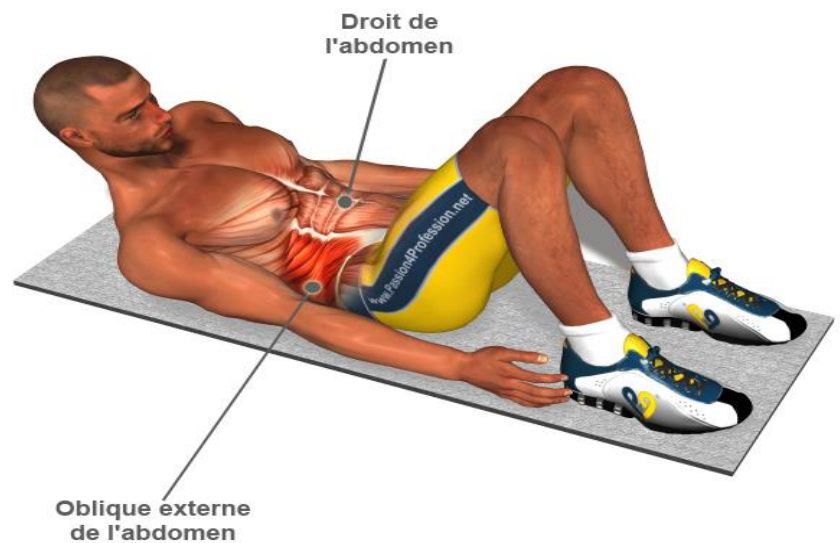
Bras tendus, allez seulement jusqu'au bas de vos genoux



### 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**